योगसारसंग्रह संस्कृत-मराठी सौ.मानसी वैद्य,ठाणे

॥ योगसारसंग्रहः ॥ योगसारसंग्रह

प्रणमामि गणेशानं प्रणवार्तिप्रभञ्जनम्।प्रसन्नं भजतामिष्ट प्रदातारं भवच्छिदम्॥

ॐकाररुपी(मूळशब्द) जो गणेश,जो अतिशय गतिमान (गतीने मूळस्वरुपाकडे नेणारा) आहे.त्यास नमस्कार असो ज्याचे गोड भजन केल्याने तो प्रसन्न होऊन इच्छित फळ देतो.

सुधांशुकोटिद्युतिमप्रमेयं सुधाकरस्मरे मुखारविन्दम्। योराजयोगामृतदान दक्षं श्रीदक्षिणामूर्ति गुरुं नमामि॥

ज्ञान(ज्ञानाचे सार) प्राप्त करण्यासाठी ज्ञानाने तेजपुंज: व चंद्राप्रमाणे शितल अशा मुख्य(श्रेष्ठ) दक्षिणेकडील गुरु (गोविंद) यांस नमन करतो,ज्यांच्या कृपेने योगातील ज्ञानामृत (ज्ञान) प्राप्त होईल.

श्रीशङ्करं पराशक्तिं गणेशं षण्मुखंहरिम्। ब्रह्माणं नन्दिकेशं च दत्तात्रेयं पतञ्जलिम्॥

पराशक्तीरूप शिव,षड(सहा)मुखी हरिरूप म्हणजे गणेश,नंदिस्वरूप(आनंदमय,प्रजापतींचा देव) ब्रह्मा व (तत्वज्ञानी) पातांजली(गोविंद) दत्तस्वरूप होत.

नवयोगीन्द्रवृन्दांश्च व्यासं व्यासात्मजं भजे।आधारपद्मवन लोलन राजहंसी मन्तर्महागगनवासव चापरेखाम्।आनन्द विद्युतमनङ्गरिपोः पुरन्ध्रीमा ब्रह्मविष्णुजननीमभिवादयामि॥

ज्यांच्यापासून ज्ञान (उत्पन्न) मिळेल अशा व्यास व नवयोगीवृंद (नऊ योगी-नवनाथ) ह्यांना भजावे.महाकाशातून येणाऱ्या,राजहंसाप्रमाणे डोलणाऱ्या व अनेक कमळांचा(चक्र) आधार असलेल्या इंद्रधनूप्रमाणे(कुंडलिनीतील रंग)लोभस,मनाला अतिशय आनंदमयी तसेच ब्रह्माविष्णुपासून उत्पन्न होणाऱ्या व विजेच्या वेगाने मनातील दु:ख क्लेश दूर करणाऱ्या त्यांनी मजवर कृपा करावी.

मूलाधारमुखप्रसूनसुलभ ज्वाला समालिङ्गितां बालादित्य सहस्त्रकोटिरुचिमत्तन्तूपमामुन्मनीम्
तत्वातीतसदाशिवेन सततं संयोग वाञ्छापरां तत्वानामुपयाय कान्तिजननीं श्रीकुण्डलीं भावये॥

मूलाधाराच्या मुखातून (चक्रापासून) सहजतेने प्रज्वलित सहस्त्रकोटी ज्वाला एकत्र बांधल्याप्रमाणे उगवत्या सूर्यापासून निघाल्यासारख्या प्रसन्न असून हाच (योग्यांचा) विरक्तांचा आहार आहे.खरे पाहता सदशिवांशी सतत संयोगाच्या इच्छेने ते मोहक तेज प्रकटले असल्याप्रमाणे श्रीकुंडली भासते.

आपार पद्म शिखिहंसविमुक्तनिद्रा मक्षान्त वर्णमणि भूषण दिव्य गाजाम्।
अर्कानिलेन्दु नयनामखिलैक बीजामम्बां भजे परसुधा परिषिक्त मूर्तिः॥

निद्रेतून जागे झाल्यावर रक्तवर्णी (रागावल्याप्रमाणे) दिव्यअलंकाराप्रमाणे ती सर्पिणी (प्राणशक्ति) कमळाच्या पर्वत शिखावरून बंध नसल्याप्रमाणे वाहत आहे जी कळण्यास कठीण असून जी पूजनास योग्य आहे.ही मुख्य,पवित्र व बीजरूप माता आहे परम आनंदाचा वर्षाव करणारी (मूर्ती) होय.हिचे भजन करावे.

सिन्दूर सन्दोह निभां शुभाङ्गीं शिवस्यवामाङ्क विहारलोलाम् ।तेंनैव संलालितमन्दहासां भजामि गौरीं भवतारणाय ॥

बहूतांशी शिवांबरोबर प्रेमाने विहार करणारी सोभाग्यवती,मंदहास्या अशा गौरीची आराधना करावी ज्याने भवसागर तरून जाता येईल.

अष्टाङ्गादि समस्त योगकमल श्रीकुण्डलिन्याःपरःब्रह्मद्वारकवाट पाटन पटोमार्गस्य यल्लक्षणम् ।
तत्वातीत सदाशिवस्य निलयस्यात्म स्वरूपं च य त्तत्सर्वं प्रकटी करोमि च पुरा यागेषु यद्वर्णितम् ॥

कुंडलिनीचा मार्ग हा योगमार्गात सांगितलेल्या (योगमार्गात सर्व अष्ट(मुख्य) कमळे ही कुंडलिनी मार्ग सांगण्यासाठी वापरतात) विशेष मार्गाचे,ब्रह्मव्दाराकडे जाण्याचे प्रवेशद्वार आहे. जो विभागलेला असून त्याची दिशा ब्रह्मव्दाराचा मार्ग दर्शवितो.आत्मस्वरूपाचे(अत्यंत निर्मळ) स्थान हे,आता वर्णन केलेल्या योगमार्गात योग्यप्रकारे सांगितले.

योगशास्त्राणि सर्वाणि सम्यगालोच्य सङग्रहात् । योगसारमहंवक्ष्ये साधकानु जिघृक्षया ॥

योगशास्त्रांनी पुर्णपणे ह्याबदल चर्चा करून निर्देश केला आहे. साधकांच्या जिज्ञासापूर्तीसाठी मी (योगसार)योगाबद्दल सांगत आहे.

गुरूपदिष्टमार्गेण योगशास्त्रानु वर्तिना ।वैराग्यशीलयुक्तानामिदं शास्त्रं प्रगीयते ॥

योगशास्त्राचे मार्गक्रमण गुरूने पथदर्शित केलेल्या दिशेने चालते शास्त्रे वैराग्यशील मार्गाचे गुणगान गातात.

तदुक्तं योगशांकरे - त्याकारणासाठी योगयुक्त (योगाच्या मदतीने)

ज्ञानखडखेगं दृढं कृत्वावैराग्यमय चर्म च । दुर्लभे योगसंग्रामे शूरः कोटौ विराजते ॥

ज्ञानरुपी (तलवारीने) शस्त्राने देह(चर्म)वैराग्य दृढ करून योग मार्गाने क्रमण करणाऱ्या(प्रयत्न-लढाई) कोट्यावधींपैकी थोड्यांनाच किंवा कोट्यावधीपैकी फार कमी लोक योगमार्गाने जातात अशा थोड्याच धारिष्टवंतानाच ते सुख प्राप्त होते.

गीतायाम् - गीतेनुसार

अभ्यासेन च कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ इति ।योगे नैव विमुच्यन्ते देहिनोभव बन्धनात् ।नान्यथा मुक्तिरेतेषां जन्मकोटि शतैरपि ॥

अभ्यासाने हे अर्जुना वैराग्य प्राप्त करून घेता येते,योगमार्गाने देहबंधनात न राहणे अथवा देहाच्या भावबंधनातून मोकळे(मुक्त) होता येते,नाहीतर हजारो कोटी जन्म झाले तरी त्यास मुक्ती प्राप्त होत नाही.

तदुक्तं योगशांकरे – त्याकारणासाठी योगयुक्त (योगाच्या मदतीने)

नास्ति योगं विनामुक्तिः या मुक्तिर्योगदर्शिता ।योगयुक्तश्चजानाति समुक्तो भवसागरात् ॥ इति ।
निराधे एव चित्तस्य योग इत्यभिधीयते । योगाभ्यास वशेनैव परमात्मा प्रकाशते ॥

योगाशिवाय मुक्ती अथवा मुक्ती योगमार्गच दर्शवितो. या संसारात (भवसागरात) मुक्तांबद्दल योगयुक्त (योगमार्गातील साधकच) जाणतात.योग हा चित्तावर (चित्तदोष-वृत्ती) ताबा मिळवण्याकडे किंवा दोष दुर करण्यासाठी आहे,जे अतिशय कठीण (दुर्लभ) आहे,दोष नाहीसे झाले तरच परमात्मा प्रकाशमान होतो.

तदुक्तं श्वेताश्वतरे - त्यासाठी श्वेताश्वेतानुसार

तावन्मनोनिरोद्धव्यं हृदि यावत् क्षयं गतम् ।एतज्ज्ञानञ्च ध्यानञ्च शेषाश्च ग्रन्थविस्तराः ॥

ज्याप्रमाणात मनाचा निरोध होतो (मनाचा-चित्तवृतींचा लय) त्याप्रमाणात हृदयांत मनाचा (मन हृदयात असल्याने) क्षय होतो,ज्ञानांचा(ज्ञानमार्गी),ध्यान्यांचा(ध्यानमार्गी),व शेषाच्या (शेषाने परमात्म स्वरूप वर्णनाचा प्रयत्न केला तेव्हा तो थकून गेला) ग्रंथाचा उगम व विस्तार (मनाचा लय-चित्तवृत्ति नाहीशा करणे) ह्याचसाठी आहे.

पतञ्जलिश्च योगश्चित्त वृत्तिनिरोध इति ।विध्यन्तःकरणं बुद्धिर्मनस्तद्वृत्तिरुच्यते ॥

तसेच पातांजलीच्या योग म्हणजे चित्तवृत्ति निरोध करून बुद्धि व मनाच्या वृत्ति नाहीशा करण्याचा उपाय हा तसाच होय.

अगमन्मे मनोऽन्यत्रेत्युक्तवात्त्या तद ज्ञातुमर्हसि ॥

त्यानंतर मन अन्यत्र (इकडे तिकडे) जात (भरकटत) नसल्याचे लक्षात (ज्ञात) येते,ही एक हास्य(आनंद)मय (विस्मयकारक) स्थिति असल्याचे समजते.

द्विविधाचित्तवृत्तिः स्या च्छुद्धा शुद्धेति चोच्यते ।अशुद्धा जन्महेतुः स्याच्छुद्धा जन्मविनाशिनी ॥

व्दिधा (व्दैत) अशा चित्तवृत्ति शुद्ध शुद्ध होत असल्याचे संकेत मिळतात,शुद्ध वृत्ती ह्या ज्या अशुद्ध (व्दिधा-व्दैत)वृत्ति जन्मास कारण आहेत त्यांचा नाश करणाऱ्या आहेत.

तदुक्तममृतबिन्दूपनिषदि - त्यासाठी अमृतबिंदू उपनिषदानुसार

मनोहिद्विविधं प्रोक्तं शुद्धञ्चाशुद्धमेव च ।अशुद्धं कामसङ्कल्पं शुद्धं कामविवर्जितम् ॥ मन एव मनुष्याणां कारणंबन्धमोक्षयोः ।बन्धाय विषयासक्तं मुक्तं निर्विषयं गतम् ॥ इति ।

जे मन व्दिधा मनस्थिती दर्शवित असायचे ते अत्यंत शुद्ध (शुद्धाशुद्ध) होते अशुद्ध कामसंकल्प(कर्मसंकल्प-संसारिक कर्म-जन्मास कारण) शुद्ध होऊन मन (निर्विकार) सर्व वासनेपासून मुक्त होते.मनातील संकल्प हेच मनुष्याच्या बंधन(जन्म) व मोक्षास कारणीभूत असतात.विषयासक्त बंधनात अडकतो तर निर्विषयी मुक्तीच्या दिशेने जातो.(मुक्त होतो)

द्वाभ्यामेव निरोधःस्या स्यात् सूर्येन्दुभ्यां यथा तमः ।अन्यथा चित्त चलनं कदाचिन्ननिवार्यते ॥

तदुक्तं पतञ्जलिना- उभयाधीनश्चित्त वृत्तिनिरोध इति ।

तामसी वृत्ती ह्या हानिकारक असून त्यांचा निरोध करून जाळून टाकणे (सूर्य जसा अंध:कार नाहीसा करतो-तामसी वृत्ती अज्ञानाकडे नेतात म्हणून त्या वृत्ति निरोधाने नाहिशा कराव्यात)

पातांजलींनुसार- चित्तवृत्ति निरोध हा दोन्ही कडून उपाय आहे (नवीन उत्पत्ति थांबवणे व आहेत त्या नाहिशा करणे)

व्यासभाष्ये -व्यासांचे मत

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोध इति ॥

वैराग्य,चित्तवृत्ति निरोध (थांबविणे) या संबंधीचा अभ्यास योग होय.

योगसाधनमभ्यासो विरागश्च निरीहता ।द्वाभ्यामेव भवेद्योगो मन्त्रादिर्नैव संशयम् ॥

योगसाधन हे संसारिक गोष्टींमुळे (मन) न ढळण्याचा अभ्यास आहे.जे (वेदशास्त्र जाणणारे) चतुर(अधिकारी) आहेत, त्यांना चित्तवृत्ति दूर सारण्याचे काम (भवेद्द्योग) हे चिंताजनक नाही, ह्यात संशय नाही.

मन्त्रो हठो लयोराजेत्येको योगश्चतुर्विधः ।योगानामर्थ विज्ञानान्मुक्तो भवति नन्यथा ॥

मंत्र हठ लय राज हे चतुर्विध योग आहेत. (चर्तुविध मार्ग योगाचे ज्ञान सांगतात) नाहीतर योगाचा अर्थ विज्ञानाने मुक्त असा झालाच नसता.

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽयधारणा ।तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गोयोग उच्यते ॥

प्रत्याहार तसेच ध्यान प्राणायाम धारणा तर्क तथा समाधी असे सहाप्रकार समजले जातात.

अयञ्च पूर्वपक्षः आदौ योगां गान्यष्टौ निरुप्यपश्चान्मन्त्रादियोगानां स्वरूपन्निरूप्यते ।

सुरवातीला मी (आपण) योगाचा पूर्वपक्ष गायला (सांगितला) तसेच मंत्रादियोगाचे स्वरूप सांगितले आहे.

सूतसंहितायाम् - सूतसंहिता

यमश्च नियमश्चैव तथैवासनमेव च । प्राणायामस्तथा विप्र प्रत्याहारस्तथा परम् ॥

यम नियम तसेच आसन इत्यादि व त्यानंतर साधकांसाठी प्राणायाम,प्रत्याहार अनुषंगाने येतात.

धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमो मुने ।अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचञ्चैते यमादश ॥

हे मुनी धारणा ध्यान तसेच समाधी, तसेच अहिंसा सत्य अचौर्य(चोरी,खोटेपणा न करणे) ब्रह्मचर्य दया आर्जव क्षमा भेद (प्रलोभन) सात्विक आहार (योग्य-मिताहार) स्वच्छता (पवित्रता) याप्रकारचे आचार नियम (जेणेकरून मनाची शुद्धता राहून चित्तवृत्ति नाहिशा होतील.)

वेदोक्तेन प्रकारेण विनान्यत्र तपोधन ।कायेन मनसावाचा हिंसाहिंसा न चान्यथा ॥

वेद व वेदांसारखे आणखी संपन्न ग्रंथ ज्याने वैराग्य प्राप्त होईल,कायावाचामने अहिंसक(कोठल्याही प्रकारे हिंसा टाळावी)

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो नादह्य इति या मतिः । सा चा हिंसा पराप्रोक्ता मुने वेदान्त वेदिभिः ॥

आत्मा सर्वव्यापी आहे नाद (शब्द) व बुद्धीचा भेद करून अदृश्य होतो. म्हणून वेद,वेदांत ह्यांचे (अहिंसा-हिंसेपासून दूर) मुख्यत्वे असेच म्हणणे आहे.

यत्र दृष्टेन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं वेदविदांवर ।तस्यैवोक्तिर्भवेत् सत्याविप्रसा नान्यथा भवेत् ॥

जिकडे पाहावे (दृष्टि टाकावी) व इंद्रियगोचर पाहावे तिकडे वेदश्रुतिनी सांगितलेल्या सारखे दिसेल तेव्हा त्या जागी तसे प्रमाण मिळाले तरच सत्यता पटेल अन्यथा नाही.

सर्वं सत्यं परं ब्रह्म नामान्यदिति या मतिः । तत्सर्वं परमं प्रोक्तं वेदान्त ज्ञानभाविंतैः ॥

सर्वात ब्रह्म हे अंतिम सत्य आहे नामातीत हे सर्व बुद्धि वा कल्पनातीत (मिथ्या) आहे,वेदांतात सुद्धा हेच ज्ञान सांगितले आहे असे लक्षात येईल.

अन्यदीयेदृणेरत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपिवा । मनसापि निवृत्तिः स्यात्तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥

सोने,रत्ने,मोती (पाण्यात तयार होणारे-शिंपल्यातील) याबद्दल सुप्तावस्थेत असणारी म्हणजेच बुद्धीच्या मुळाशी असणारी (संसारातील) सूक्ष्म इच्छा मन निवृत्त करून घालवावी.

आत्मनो नामभावेन व्यवहार विवर्जनम् । एतदस्तेयमित्युक्तमात्म विद्भिर्महात्मभिः ॥

नामरूप सर्व व्यवहार (नामरूप व्यवहाराची जन्मोजन्मीची सवय) सोडून द्यावी मन दृढ करावे (मनाचे दास न होता) मनाला (मनातील संकल्प भेदावेत) ताब्यात आणावे,हाच त्यातील उपाय आहे.

कायेन मनसा वाचा नारीणां परिवर्जनम् ।ऋतुकालं विनास्वस्यां ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥

काया वाचा मने नारी (स्त्री) संग(विषय)टाळावा(त्यावर ताबा मिळवावा) त्यासाठी सर्व ऋतुकाळात ब्रह्मचर्य पाळणे,हेच योग्य आहे.

ब्रह्मचर्याश्रम स्थानां यतीनांनैष्ठिकस्य च ।ब्रह्मचर्यं तथैवोक्तं तथैवारण्यवासिनाम् ॥

ब्रह्मचर्य आश्रम स्थानी,वैराग्यशील साधूंसाठी ह्यास महत्व नाही (ब्रह्मचर्य आश्रमात ब्रह्मचर्य पाळतातच) हीच गोष्ट अरण्यात वास करणाऱ्यांसाठी सारखीच आहे.

ऋतावृत्तौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः । ब्रह्मचर्यं तथैवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥

धर्माने सांगितलेल्या पवित्र (देवाने) मार्गास,गृहस्थाश्रमात अनाहूतपणे(संगतीने)चुकिच्यामार्गाने जाण्याची शक्यता असते म्हणून त्याठिकाणी ब्रह्मचर्याचा (गृहस्थाश्रमातील लोकांना) उपदेश केला आहे.

राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् । विशोवृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥

गृहस्थाश्रमात ब्रह्मचर्याची महती सांगावी तसेच त्याबद्दल काही पंडितांनासुद्धा ह्याबद्दल सांगणे आवश्यक आहे.

शुश्रूवैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।ब्रह्म भावेमनश्चारं ब्रह्मचर्यपरं तथा ॥ इति ॥

तसेच ह्याबद्दल ऐकलेल्या (माहिती असलेल्या) शूद्रांनासुद्धा याची (ब्रह्मचर्य) महती सांगावी.ज्याला ब्रह्मप्राप्ति करून घ्यावयाची आहे (मनात इच्छा आहे) त्यास ब्रह्मचर्य परम आवश्यक आहे.

स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेनमनसागिरा ।अनुज्ञायादयासैव प्रोक्ता योगांगवेदिभिः ।
मित्रे पुत्रे कलत्रे च रिपौस्वात्मनि सन्ततम् ॥

काया,वाचा तसेच मन व वाणीने आत्मा (स्व- स्वस्वरूप) सर्वत्र (सर्व भूतात) व्याप्त आहे.असे मानावे,योगाभ्यासासाठी व परित्यागासाठी (धार्मिक कार्यासाठी) दया (दयारूप वर्तन) मुख्य आहे.मित्र पुत्र आप्तेष्ट (पत्नी व इतर) ह्यापासून योगमार्गात सततचा धोका(अडथळा)आहे.

एक रूपं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते बुधैः । कायेन मनसावाचा शत्रुभिः पीडिता च सा ॥

एकरूपता आणण्यासाठी हे मुनीवर,शब्दात(वर्तनात)आर्जव येण्यासाठी कष्ट करण्याची मुख्यत्वे आवश्यकता आहे हे समजून येईल,काया वाचा मने शत्रूलासुद्धा त्रास होईल असे वर्तन करू नये.

बुद्धिक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुङ्गव । वेदादेव मुनेर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ॥

बुद्धिमधील तामसी (अतित्रासदायक,दुसऱ्यास अतिशय त्रास होईल अशा) वृत्ती निवृत्त कराव्या म्हणजे सोम्यकरून (किवा त्यांचे भस्मकरून) क्षमाशीलवृत्तीच्या असाव्यात कारण या वृतीच (तामसी) वेदांनुसार.(असे केले नाहीतर) पुनर्जन्मास करणीभूत होत,नाहीतर हे मुनीवर मोक्षास अडथळा येतो.

इति विज्ञान निष्पत्तिः धृतिः प्रोक्ता च वैदिकैः ।अहमात्मान चान्योऽस्मीत्येवं या प्रस्थिरामतिः ॥

मी,माझेच आत्मस्वरूप सगळीकडे आहे दुसरे काही नाही अशाप्रकरचा बुद्धिचा कल हेच वेदिक धर्मात सांगितले आहे व हिच विज्ञानाची निष्पत्ति (निर्णय) आहे.

सा प्रोक्ता विधृतिश्श्रेष्ठा मुनिभिर्वेदपारगैः वादिभिः ।अल्पमृष्टाशनाभ्यान्तु नास्तियोगः कथञ्चन ॥तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ।

ज्यांनी मीत(अल्प) अन्न खाऊन भूकेवर(जिव्हालोलुप्य) विजय मिळवला आहे त्यांनाच योगमार्गाचा उपदेश करावा इतरांना नाही असे हे मुनीवर वेदाचे गहन शिक्षण घेतलेल्यांना (पाहताच ते वेदांचे अधिकारी आहे असे वाटते) शिकविले आहे,त्याचसाठी (तसेच) उद्योग (संसारात कार्यशील) करणाऱ्यांस मीत भोजन हा गुणासारखा आहे.(ज्याने आळस (सुस्ती) येत नाही)

विश्वेश्वरः –विश्वेश्वरांनुसार

हितं मितञ्चयश्चान्नंयच्चान्नं नैव जीर्यते ॥ धातुः प्रकुप्यते तस्मात् तदन्नं परिवर्जयेत् ।

मीत(अल्प) अन्न भिक्षामागून ग्रहण करावे ज्याने वार्धक्य येणार नाही अशा प्रकारचे अन्न वा इतर त्याचसारखे अन्न शरीरात शोषल्यावार उत्साह कमी होईल (आळस व वार्धक्य) ते वर्ज्य करावे (टाळावेत)

योगसारमञ्जर्याम् -योगसारानुसार(योगसारांश)

आहाराच्छिद्यते योगी कृष्णपक्षे तु चन्द्रमाः। शुक्लपक्षे यथा चन्द्रोमिताहारः प्रवर्तते॥

आहार हा चंद्रकलांप्रमाणे आहे कृष्णपक्षाप्रमाणे योगातील प्रगतीस अंधाराकडे नेणारा आहे,तर मीत(आवश्यक तेवढाच)आहार शुक्लपक्षाप्रमाणे(प्रगतीकडे नेणारा)आहे. ज्याप्रमाणे कृष्णपक्षात चंद्रमा दिसत नाही व शुक्लपक्षात दिसतो.म्हणून योग्य मार्गाने जावे.

गीतायाम् - गीतेप्रमाणे

नात्यश्नत्श्च?योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः॥ इति।

मनाच्या विकृती (चित्तवृत्ति,वासना) पुढे योग्याने दबून (वाकू) जाऊ नये त्यावर ताबा मिळवावा.

सूतसंहितायाम् - सुतसंहितेनुसार

स्वदेह मलनिर्मोक्षं मृज्जलाभ्यां महामनु। युक्तशौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः॥

स्वत:च्या देहाचा मल (शौच) (शरीर व मनाचा) बाहेर टाकावा व त्याचे (स्वच्छता)शुद्धीकरण करावे,अपान द्वार शुद्ध करावे.(अपानाचे शुद्धिकरण)

अहंशुद्ध इति ज्ञानं शौचं वाञ्छन्तिपण्डिताः। ज्ञान शौचं परित्यज्य बाह्ययोरमते नरः॥

पंडितांनी मी शुद्ध आहे (असा अहंभाव) व वाणी शुद्ध(आर्जव,गोड) करावी तसेच बाह्यज्ञान (विषयज्ञान) ज्यात मन रममाण होते ते वर्ज्य (टाळावे) करावे.

समूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोहं गृह्णाति सुव्रत। ज्ञानाम्भसैव शुद्धस्य कृतकृत्यस्य योगिनः॥

ज्याप्रमाणे सोने व लोहे घराच्या सौख्यासाठी जमवितात तसेच ज्ञान मिळवून योगीजन(मन शुद्ध करून) शुद्ध होउन कृतकृत्य होतात.

कर्तव्यं नास्तिलोकेऽस्मिन्नस्ति चेन्न सतत्त्ववित्। अथ नियमः।

जोपर्यंत (बाह्यविषय) कोठल्याही वासनांचा प्रवेश होत नाही,तोपर्यंत योग्यांना कर्तव्य कार्य (कर्म) नसते,असा नियम आहे.

याज्ञवल्क्यः -याज्ञवल्क

तपस्सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धान्त श्रवणं चैव ह्रीमतिश्च जपा व्रतम्॥

मनाला (मेंदूला,बुद्धिला) संतोष हा तपाने होतो,दान ईश्वराप्रमाणे पूज्य मानावे,(योगातील) सिद्धांत (श्रवण) ऐकावेत,व जप करण्याचे व्रत करीत असल्यास उत्तम(भाग्य) आहे,ज्याने अचानक निर्माण होणारा असंतोष (मनाचा अस्थिरपणा) शांत होतो.

एते च नियमाः प्रोक्ताः योगविद्भिर्महात्मभिः। ता नहं क्रमशो वक्ष्ये शृणु श्रद्धापुरस्सरम्॥

योग्यांसाठी हाच उपाय महात्म्यांनी सांगितल्याचे शिकले आहे. त्याचप्रमाणे मी नक्की (छातीठोकपणे)श्रद्धापूर्वक सांगतो कि पूर्वी मी असा नियम ऐकलेला नाही.

वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः। शरीरशोषणं यत्तत् तप इत्युच्यते बुधैः॥

वेदांच्यामाध्यमातून पुनःपुन्हा चंद्रकलेप्रमाणे ज्याच्यापासून क्लेश होतात ते दूर करावेत अर्थात जे नाही ते दिसते त्याचा निरास करावा. (क्लेशाचे) मूळकारण (देह) त्याचे तपाव्दारे (शरीराचे) शोषण करणे हा उत्तम उपाय आहे.

यदृच्छा लाभतोनित्यमलं पुंसां भवेदिह । या वीस्तामृषयः प्राहुस्सन्तोषस्य च लक्षणम् ॥

असे करण्याने चित्तात,संसारात वावरताना साठलेला मल जलद (क्षणार्धात,ताबडतोब) निघून जाण्यास सुरवात होते. ज्या चुकीच्या धारणा पूर्वी सोन्यासारख्या होत्या त्याची आहुती दिली जाते.आणि त्या कल्पनांच्या बंधनातून मुक्त झाल्यामुळे ते आनंदाचे (संतोष-तृप्तीचे) कारण बनते.

धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते । न्यायार्जित धनं चान्नं शुद्धया वैदिके द्विजे ॥ अन्यद्वायत् प्रदीयन्ते तद्दानं प्रोच्यते मया ॥

धर्माधर्माच्यावर (धर्म-अधर्म यावर) विश्वास ठेवणारे दानावरसुद्धा खूप विश्वास ठेवतात,न्यायसंगत (म्हणून शुद्ध) धन (संपत्ती) दिल्याने वैदिक (ब्राह्मण) यांस हानी होत नाही,कारण ते दान शुद्ध होय,मी असे सांगितले आहे कि दुसऱ्या अन्य गोष्टीसुद्धा अर्पण करा.

वैदिकाय च विप्राय यद्दत्तं वस्तु शोभते । नोपकारायदत्तं स्याद्धस्मनीव हुतंहविः ॥

वैदिक व साधू संन्यासी यांच्या जवळची कोठलीही वस्तू शोभायमान होते,ज्या गोष्टीचे हवन केले आहे त्याच्यासाह्याने गती मिळून अनेक संकटे आपल्यापासून दूर राहतात,हवन हे (ज्याला हवन करावयाचे त्याच्या) उपकारासाठी नाही(स्वतःसाठी आहे).हवन पुढे नमूद केलेल्यांसाठी साधारणपणे करतात.

आदित्यमम्बिकां विष्णुं गणनाथं महेश्वरम् । यथा शक्त्यर्चनं भक्त्या यत्तदीश्वर पूजनम् ॥ इति ।

सूर्य,अंबिका(दुर्गा) विष्णु गणेश तथा महेश्वर तसेच शक्ती व ईश्वर यांची उपासना पूजन व भक्ती व इतर हे हवनासाठी साधारणपणे मुख्य देव आहेत.

सूतसंहितायाम् - सुतसंहितेप्रमाणे

रागाद्यपेतं हृदयं वागदृष्टानृतादिना । हिंसादिरहितः कायः एतच्चेश्वरपूजनम् ॥

मुख्यत्वे राग (क्रोध) व त्यानुसार हृदयातून येणारे शब्द असतात, हिंसारहित काया व मन म्हणजेच ईश्वर पूजा होय.

सत्यं ज्ञानमनन्तञ्च परानन्दं परं ध्रुवम् । प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्त श्रवणं बुधैः ॥

सत्य हे ज्ञान व मन ह्यापेक्षा चिरकाल परमानंद देणारे आहे.वेदांत श्रवणाने सत्य समजणे म्हणजे जुन्या ज्ञान व मनाच्या संकल्पना जाऊन नित्य नवीन्याकडे (सत्याकडे) नेणाऱ्या संकल्पना तयार करणे होय.

सिद्धान्त श्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः । वेदवैदिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥

पुराणश्रवण केल्याने जे समजते ते सिद्धांत श्रवण केल्याने समजल्याचे निर्देशित करते.वेदाध्यायन व वैदिक धर्म आचरण या मार्गाने वाईट कर्माचा त्याग केला जातो.

तस्मिन् भवति या लज्जा हीश्च सैवेति कीर्तिता। वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धयामतिर्भवेत्। गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तत्र संबंध वर्जितः॥

वाईट कर्म जे लज्जेला कारणीभूत होते त्याचा त्याग केल्याने कीर्ति प्राप्त होते वैदिक असो कि इतर सर्वांना मन व बुद्धी यात श्रद्धा असणे आवश्यक आहे,गुरूच्या उपदेशानुसार(दृष्टीने) चालावे व ते संबंध (कर्म) वर्ज्य करावेत.

वेदोक्ते नैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृ ः। कल्पसूत्रे तथा वेदशास्त्र पुराणके। इतिहासे प्रवृत्तिर्या सा जपः प्रोच्यते मया॥

वेदशास्त्र व इतर मार्गांनी मंत्रांचा अभ्यास करावा,कल्पसुत्रे वेदशास्त्र व पुराणे तसेच इतिहास मनाच्या अनेक प्रवृत्ति (वृत्ति) याबद्दलचा अभ्यास(जप-पाठांतर) या बद्दल मी सांगितले.

या वेद बाह्यास्मृ यो याश्चकाश्च कुदृष्टयः। सर्वास्ता निष्फलाः प्रोक्तास्तमोनिष्ठा हितास्स्मृताः॥

वेदांच्या बाहेरचे लक्षात ठेवलेले वा मिळवलेले ज्ञान हे याचकासाठी योग्य नसते.ज्याप्रमाणे मूल झाल्यानंतर (पाळी येऊन गेल्यावर) स्त्री असते त्याप्रमाणे याचकांची श्रद्धा (विश्वास) विचलित वेदबाह्य ज्ञानाने होते.तरी याचकाने स्मृतीतल्या त्या ज्ञानावर निष्ठा ठेऊ नये.

गीतासु -गीतेनुसार

श्रेयान् स्वधर्मोविगुणः परधमात्स्वनुष्टितात्। स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः॥ इति।

स्वधर्म हा जरी उणा वाटत असला तरी त्याचेच आचरण करावे परधर्म कितीही चांगला वाटला तरी त्या मार्गाने जाऊ नये,इतकेच काय स्वधर्म पाळताना निधन झाले तरी श्रेयस्कर आहे,कधीही परधर्म हा घातक (भयावह) आहे.

तस्मात् सर्वं प्रयत्नेन वेदमन्तं सदा जपेत्। जकारो जन्मनाशः स्यात् पकारात्पापनाशनम्। जन्मपापविनाशित्वाज्जप त्युच्यते बुधैः॥

सर्वप्रकारे वेदांच्या मतानुसार चालण्याचा (जपायचा) प्रयत्न करावा,पुर्नजन्माच्या कारणांचा वेगाने नाश करण्यासाठी पापांचा नाश (जन्मास कारणीभूत) करणे आवश्यक आहे,जपजाप्य हा यातील उत्तम उपाय आहे.

जपश्च त्रिविधः प्रोक्तः वाचिकोपांशु मानसः। मानसो मनसाप्रोक्तो ह्युपांशुर्जिह्वया स्मृ ः॥

जप अनेक प्रकारचे आहेत पण जे लक्षात राहतील व ज्याने मनाला आवर घातला जाऊन गुंतलेले मन मोकळे होईल असा जप असावा.

उच्चैर्जपो वाचिकः स्यात् इति वेदविदांवरः। मानसं तु सहस्त्रं स्यादुपांशुश्शतमुच्यते॥

वाचिकस्त्वेक एकः स्यात् जप लक्षणमीरितम्।

उच्चाराने करण्याचा वा वाचकाचा जप हा,तसेच कदाचित वेदिक धर्मातील जप उच्च स्वरात करतात,पवित्र जप जे बुद्धिचे वा धार्मिक आहेत ते हजारो असून सर्वबंधनापासून मुक्ती देणारे आहेत परंतु ह्या जपांच्या सागरात वाचकाचा जप हा एकच-एक(विशेष)असून लक्षणीय कार्य करतो.

विश्वामित्रः –विश्वामित्रानुसार

यदुच्चनी च स्वरितैः शब्दैः स्पष्टं पदाक्षरैः ॥ मन्त्रमुच्चारयेद्विप्रो जपयज्ञस्सवाचिकः ॥ स्वरवर्णपदैर्वाक्यं शुद्धमावर्तयेज्जपन्।

शब्द,पदे,अक्षरे ह्याचा उच्चार म्हणताना स्पष्ट करावा तसेच स्वर वर्ण पदे वाक्य यांचा जप शुद्ध असावा, मंत्रांचा उच्चार अर्थरूप असावा कारण त्याचा संबंध यज्ञाशी आहे आणि त्यातून दोन अर्थ निघू शकतात.

न कम्पयेच्छिरो ग्रीवां दन्तान्नैव प्रपीडयेत्। नीचैश्श्रुतो भवेद्भार्गीण्यश्रुतं सफलं भवेत्॥

आज्ञान्यांचे अत्यंत भितीने दांत वाजतात व त्यांना कंठशोष अशी पिडा होते, त्यासाठी हिनांना उपदेश केल्याने (शिकवल्याने) हृदय द्रावक पिडा कमी होण्यास यश मिळते.

ऋषिश्छन्दो देवताश्च ध्यायन् मन्त्रं च सर्वदा ।यस्तु मन्त्रं जपेद्भार्गी तदेव हि फल प्रदम्॥

ऋषिंच्या छंदात नेहमी देवतांचे ध्यान मंत्र असतात तरी मंत्र जपानंतरच हृदयपिडा नाहिशी झाल्याचे फळ मिळते.

प्रसन्न गुरूणापूर्वमुपदिष्टत्त्वनुज्ञया। धर्मार्थ कामसिद्ध्यर्थं यत्तु तद्वत मुच्यते॥ इति।

गुरूला प्रसन्न करून आपल्या उद्दीष्टासाठी प्रथम अनुज्ञा (संमती) मिळवावी धर्मातील कार्य सिद्ध करण्यासाठी हे करणे उचित व उत्तम होय.

॥अथासन क्रमः – आता आसनक्रम ॥

अथासन क्रमं वक्ष्ये साधकानां हिताय वै। यदभ्यास क्रमेणैव स्थिरत्वं सुकरं भवेत्॥

आता मी साधकांच्या हितासाठी आसन क्रम सांगतो त्यानुसार अभ्यास करून सहजपणे स्थिरता प्राप्त करून घेता येईल.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

वीरं कूमर्च्च सुदृढं स्वस्तिकं कुक्कुटासनम्। मयूरं विजयं चैव पद्मं व्यासासनं तथा॥

वीर,कूर्म ही सुदृढ तसे स्वस्तिक व कुक्कुटासन, मयूर विजयासाठी व पद्म हे व्यासासन होय.

दृढासनं च वृषभं गारूडं गजमेव च ।सिद्धं सिंहासनं चैव प्रवक्ष्यामि यथा विधि॥

दृढासन वृषभ गरुड गजासन सिद्धासन सिंहासन इति यथाविधी मी सांगितले.

समाधाय शुचौ देशे हृद्य वस्त्रोत्तरच्छदे। जङ्घां च दक्षिणां न्यस्य सम्यग्वामो रूमूर्धनि॥

जी वस्त्रे परिधान केली आहेत व ज्या देशात आपण आहोत तेथील चिंता समाधान व जडत्व (दक्षिणासनात बसल्यावर) यासाठी मुर्धा (उच्च) ध्यान (मुर्धा- डोके-काल्पनिक आकाश) करावे.

समग्रीवशिरो वक्षोहस्तौ विन्यस्य चोपरि ।आकुञ्च्य गुदमेकाग्रो वीरासनमिदं परम्॥

समस्त डोके,शिर,छाती,हस्त,नाकाच्या रेषेत (सरळ) ठेऊन न हलता गुद-द्वाराचे आकुंचन करून (अपानवायू रोखून) वीरासन सिद्ध करावे.

अनेनाभ्यासयोगेन यागोरूढः प्रसिद्धयति। न चाभ्यासविधौ चैतश्शष्यते शीघ्रसिद्धये॥

अनेक प्रकारचा योगाभ्यास करून योगारुढ होणे हे प्रसिद्ध आहे,योगाभ्यासाशिवाय मनाला शीघ्र स्थिरता येत नाही व आपण योगारूढ होत नाही.

तस्यैव दक्षिणे जंघां न्यसेद्वामोरु मूर्धनि। कूर्मासनं तु विज्ञेयं सर्वेन्द्रिय वशंकरम्॥

त्याचप्रमाणे दक्षिणासनात(उजवा पाय) मेरुदंड व मुर्धा (शिर-कल्पनारुपी आकाश) यात मन केद्रित करावे,कुर्मासनात सर्व इंद्रिय वश करावीत.

दक्षपादं च वामोरुमूले विन्यस्यतत्पदम्।दक्षोरु मूलपीठार्थं कल्पयेत् सुदृढासनम्॥

डावा पाय हा मुलावर (शिवण-गुद व लिंग यामधील) ठेऊन आसन करावे,उजवा पाय ठेवल्यावर शरीर स्थिर करावे म्हणजेच सुधृढासनाची (आसन नीट असल्याची) कल्पना(खात्री) करावी.

बाहुयुग्मं समुत्सृज्य स्वस्तिकासनमीरितम्। सर्वसिद्धिप्रदं देवि सर्वरोगविनाशनम्॥

दोन्ही बाहूंच्या योगाने स्वस्तिकासन करावे हे देवी (हे आसन) सर्व सिद्धी व सर्व रोग यांचा नाश करणारे आहे.

वामगुल्फमधः कृत्वा कृत्वोपरि च दक्षिणम्। गुदे ना पीडयवैजान्वोः युगलं परिपात्य च॥

डावा घोटा मध्ये आणून उजवीकडे वळवावा व गुदाजवळ योग्यप्रकारे फार पिडादायक वा सैल ठेऊ नये तसेच दोन्ही गुडघे समान ठेवावेत.

वामहस्तागुंली मूलेष्वत्वाष्टभ्य यथा तलम्।दक्षहस्तांगुलीमूले परिवर्त्य च तत्तले॥

डाव्या हाताचे बोट तळव्याकडे वळवावे (अंगठ्या जवळील) व इतर तीन सरळ (मुळापासून) ठेवावीत तसेच दुसऱ्या हाताचे ही करावे.(न्यास करावा)

ऊरुमूलद्वयं पीडयघ्राणाघ्रे स्थापयेद्दृशौ। कुक्कुटासनमेतद्वै मनसः स्थैर्यकारणम्।

ऊरुमूल द्वयेस्थाप्य पाद युग्मं निधाय च॥

शिवणीजवळ(गुद व लिंग यामधील जेथून मेंदूकडे जाणाऱ्या वाहिनींची जोडी आहे त्याच्या मुळाशी) आसनात बसल्यावर हलका दाब देऊन बसावे व मग दृश्याकडे (ध्यानाकडे) जावे.कुक्कुटासनात बसल्यावर मनास स्थैर्य लाभते.पावलांची जोडी शिवणीच्या जवळ असावी.

तयोर्मध्ये स्थिर गुदः पृष्टमुन्नम्य निश्चलः। तथा करतलद्वन्द्वं समासीनः परस्परम्।

ऊर्वोरु परिविन्यस्य नासिकामवलोकयेत्।

आसनामध्ये असताना मांडी व ढूंगण (गुदपृष्ठ) व डोके स्थिर ठेवावे (स्थिर- हलू नये) तसेच कराचे तळवे (हात) स्थिर (मांडीवर) व समान असावेत.

मयूरासनमतेद्वै सर्वव्याधिविनाशनम्।एतस्य बाहु युगलं कारयेद्दण्ड युग्मवत्॥

मयुरासनात सर्व व्याधींचा नाश होतो. तसेच बाहुंची जोडी दंडाच्या (काठीच्याप्रमाणे) जोडीप्रमाणे असावी.

करद्वय तलं भूमौ पुटाकारेणधारयेत्।किञ्चिदानम्रित तनुः निश्चलास्थिरमानसः॥

दोन्ही करांचे तळवे भूमीला पकडल्यासारखे धरावेत.शरीर थोडेसे झुकवून मन स्थिर व निश्चल करावे

पादौ निलोकयेद्रम्यं समासीनः समाहितः। व्यासासनमिदं सद्यो व्याधिघ्नं योगसिद्धिदम्॥

प्रत्येक पाद (पाय) अशातऱ्हेने ठेवावा कि तो हलणार नाही जणू काही जोडले आहेत व सारखे आहेत.व्यासासनाचा(पद्मासन) अभ्यास अशातऱ्हेने वाढवावा कि आपला हेतू लवकर साध्य होईल व आपण व्याधीमुक्त (आसन घालण्यात सहजता) होऊन योगाभ्यासासाठी सिद्ध होऊ.

वामपादमथोत्तानं कृत्वादक्षोरुमण्डले। दक्षपादं च वामोरौ तथा भूतं निधापयेत्।

ऊरुभ्यामुपरिस्थाप्य बाहुं त्यज्य यथा यतः। कर पृष्ठं च दक्षाख्यं व्यसेद्वामतलान्तरे॥

डावा पाय पद्मासन घालण्यासाठी उचलल्यावर सर्व शरीर उजवीकडे झुकते ते स्थिर करून उजवा पाय उचलता आला व त्यानंतर पद्मासन घातले तर अतिशय सुंदर स्त्रीचे पाय असल्यासारखे दिसते.दोलायमान अशी देहाची स्थिति घालवण्यासाठी हात छाती समोर ठेऊन कराचे तळवे समोर व जमिनीकडे असावेत.

ऋजुग्रीव शिरोभूत्वा नासिकामवलोकयेत्। न निमीलन्नचोन्मीलन् कुर्यादाकुंच्य वै गुदम्॥

मानेवर शिराचा (डोक्याचा) ताण न येईल अशा तऱ्हेने नाकावर दृष्टि स्थिर करावी,डोळ्यांवर झापड येऊन शरीर पृष्ठभागाकडून वाकून (गुदाकडून),चुकीचे होऊ नये असे करावे.

समदेह स्थिरमतिः पद्मासनमिदं परम्। सर्वयोग प्रसिद्ध्यर्थमभ्यसेद्भवभित्तये॥

देहाची स्थिर स्थिति व स्थिर झालेली बुद्धी (नासिकेवर ध्यान करून) अशातऱ्हेचे पद्मासन सिद्ध करावे (त्यासाठी अभ्यास करावा) सर्वयोगात जे प्रसिद्ध व उत्तम आहे ते साधण्याचा प्रयत्न करावा.

वमजङ्घोपरिस्थाप्य दक्षजंघांजितेन्द्रियः। दक्ष जंघोदरेमूले गुल्फपार्श्वेन्निधापयेत्॥

जितेंद्रिय (संन्यासी) योगीयाने डाव्यापायाचा घोटा उजव्या जांघेच्या मुळाशी (शिवणीजवळ) स्थापित करावा.

हस्तादिमति पर्यन्तं पद्मासनवदाचरेत्। विजयासनमेतद्धि सर्वसिद्धिकरं परम्॥

हातापासून बुद्धिपर्यंत पद्मासनाचे आचरण करावे,तसेच सर्वसिद्धी प्राप्तिसाठी विजयासन हा पर्याय आहे.

ऊरुभ्यामुपरिस्थाप्य पादयुग्मं प्रयत्नतः। दक्षिणं सव्यदेशे च सव्यं दक्षिण देशके॥

मांडीवर प्रयत्न करून दोन्ही पाय स्थापन करावेत.ते अशा तऱ्हेने ठेवावेत कि ते उलट दिशांकडे असतील (डावा तळवा उजवीकडे व उजवा तळवा डावीकडे)

करद्वयं पृष्ठदेशे परिवर्त्य प्रयत्नतः। पादांगुष्ठ द्वयंसम्यकखे कराभ्यांसंनिगृह्य च॥

प्रयत्न करून हाताचा वरचा भाग असा ठेवावा कि त्यांची दिशा बदलता येईल.

किञ्चिदुत्तान हृदयो नासिकामवलोकयेत्। दृढासनमिदं प्रोक्तं सद्योरोगविनाशनम्॥

किंचित खोल अशा हृदयाकडे दृष्टी वळवल्यावर नाकाचा भाग दिसेल,सर्वरोगव्याधी विनाशासाठी दृढासन योग्य ठरेल.

वाम गुल्फक पृष्ठे तु दक्षगुल्फं निधापयेत्। पातयित्वा महेशानि जानु युग्मं महीतले॥

डाव्या पायाचा घोटा त्याच्या पृष्ठभागावर स्थापित केल्यावर भू-मातेवर(दोन्ही पायांचे घोटे) घट्ट करावेत.

ऊर्वोः कूर्परमाधारं कृताञ्जलि पुटौ करौ। कुञ्चचिबुकसंयोगं नासिकाग्रंविलोकयेत्॥

कोपराला छातीचा आधार देऊन नम्रतापूर्वक अशी मुद्रा केल्याने व छातीला चुंबकासारखे कोपरे चिकटवल्याने नासिकाग्र पाहता येते.

गरुडासन मेतद्वै सर्वसिद्धिकरं परम्। गुदेन पीड्यधरणीं पादाभ्यामपि संस्फुटम्॥

गरुडासन हे दोन्हीपेक्षा सर्वसिद्धी देणारे आहे.गुदाजवळ पाय ठेवणे व जमिनीवर खिळून ठेवणे हे तसे जिकरीचे व त्रासदायक होऊ शकते.

जान्वोरूर्ध्वकरौ स्थाप्य स्थिरदेहो भवेद्दृढम्। एतद्वजासनं सर्वविघ्न विच्छेदकारकम्॥

गुडघे वाकवून (पाय गुडघ्यात वाकवून बसले)त्यावर हात ठेवले तर शरीर स्थिर राहून दृढ असे आसन करता येते अशा प्रकारे केलेले वज्रासन हे सर्व विघ्नांचा नाश करणारे आहे.

ऊरूयुङखेमूलपीठार्थं जंघे चा श्लिष्यपार्वति। पादयुक् पश्चिमं न्यस्य पर्यङ्कोनदृढं तनुम्॥

दोन्ही पायांच्या मध्ये मूळपिठ (मूलाधार चक्र) आहे ज्यात पार्वती(कुंडलिनी) घट्ट वेटोळे घालून बसली आहे.जेव्हा पाउल उलट दिशेला ठेवले असेल (पुर्वीकडे तोंड असता पश्चिमेकडे) तेव्हा आसन दृढ होते (शरीर स्थिर राहते)

गल्फेन गुदमा पीड्य सव्यं गुह्योपरिक्षिपेत्। समदेहः स्थिरोभूत्वा शुद्धासनमिदं परम्॥

घोटे जेव्हा गुदाखाली(शिवणी जवळ) त्याच्या दिशेनेच दाबून ठेवतात तेव्हा तो तेथील(आजुबाजूची) सर्व जागा व्यापतो व देह स्थिर व समान राहून शुद्धासन सिद्ध होते.

सर्वसिद्धि प्रदं देवी सर्वव्याधिविनाशनम्। जंघाभ्यामूरु युगुमं च समाश्लिष्यनिपात्य च॥

हे देवी,हे सर्व सिद्धी देणारे व सर्व व्याधींचा विनाश करणारे आहे.पायांची जोडी (घोटे) ही जांघेच्या मुळाशी (शिवणीजवळ) जोडून योग्यप्रकारे आसन घालावे.

कूर्परौ स्तम्भवत् कृत्वा पार्श्वेनैकेन संश्रयेत्। एतत् प्रोक्तं मया देवि वृषभासन मुत्तमम्॥

सर्वरोगविधातार्थे प्रोक्तमेतन्महात्मभिः॥ इति।

कोपरे(व घोटे) पार्श्वभागावर (पाठीमागे) एखाद्या स्तंभासारखे (काठी) ठेवावेत,हे देवी याप्रमाणे उत्तम असे वृषभासान कसे करावे हे मी सांगितले.

आदिनाथेन निर्णीत मासनं वक्ष्यतेऽधुना। तत्कुर्यादासनं स्थैर्य मारोग्यं चांगपादवम्॥

आदिनाथांच्या निर्णयानुसार लोखंडी भात्यातून जसा स्वर निघेल तशा स्वराने आरोही छातीतून काढल्यास स्थैर्य व आरोग्य प्राप्त होण्यास सुरवात होते ज्याचा परिणाम दात व पाय ह्यावर व शरीरावर पडतो.

जानूर्वोरन्तरे सम्यकखे कृत्वा पादतले उभे। ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं परिचक्षते॥

स्वस्तिकाकडे सरळपणे (थेट) जाण्यासाठी गुढघ्यात वाकून व पाय समान जोडून तळव्यावर उभे राहिल्यास स्वस्तिकासन सहज दृष्टिक्षेपात येते.

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठ पार्श्वे निवेशयेत्। दक्षिणेऽपि तथा सव्य गोमुखं गोमखुं यथा॥

उजवा घोटा डावीकडे पाठीमागे (गुदाच्यामागे) ठेवून उजवीकडे गोमुखासन करता येते.

गुदं निष्पीड्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेणसमाहितः। कूर्मासनं भवेदेतदिति वेदविदां मतम्।
पद्मासनं सुसंस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ॥

गुदाच्या शिवणीजवळ पिडा न देणारे,अशा कूर्मासनाच्या मार्गाने गेल्यास राजाप्रमाणे कार्य होते असे वेदविद्या जाणण्याऱ्यांचे मत आहे.पदामासन स्थापण्यासाठी कर (हात) वळवून-झुकवून (गुडघ्यावर) ठेवावेत.

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम्। कुक्कटासन बंधस्थोदोर्भ्यां संगृह्य कधंरम्॥

कुक्कुटासन हे आकाशात (अधांतरी) असते, ते स्थापन करण्यासाठी (हात जमिनीवर ठेऊन शरीर मांडी घालून उचलतात- जसा कोंबडा असतो) भोवऱ्यासारखे असते (हात-भोवऱ्याचा अक्ष) गळ्याच्या भागाला यात फारसे महत्व न देता कुक्कुटासन करावे.

शेते कूर्मवदुत्तानंमेतदुत्तान कूर्मकम्। पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वाश्रवणावधि॥

कूर्मासन हे कठीण आहे असे साधारण मत आहे त्यासाठी जमिनीवर प्रथम झोपून व श्रवणावर ताबा मिळवून पायाचे अंगठे हाताने धरावेत.

धनुराकर्षका कृष्टन्धनुरासनमीरितम्।वामोरुमूलार्पित दक्षपादं जान्वोर्बहिर्वेष्टित वामदोष्णान्।
प्रगृह्य तिष्ठन् परिवर्तितां गोमत्स्येन्द्र नाथोदितमासनं न्यसेत्॥

मागे पुढे हलणारे असे धनुरासन (एखाद्या लाटेप्रमाणे-आवाज करून पुढे-मागे होते),अभ्यासाने घोटीव झालेले शरीर व मांड्या यांच्या साह्याने मानेला बाहेरून अच्छादल्याप्रमाणे ठेऊन मूलाधारावर लक्ष ठेऊन संपन्न करावे.

मत्स्येन्द्र पीठं जठर प्रवृद्धं पचण्डरुङखेमण्डल खण्डनास्त्रम्।अभ्यासतः कुण्डलिनी प्रबोधं शुद्धस्वरूपं च ददाति पुंसाम्॥

जठरस्थित मत्स्येन्द्रापिठ येथे शक्ति प्रविष्ट झाल्यावर तेथील उर्जा वाढून ते शक्तिशाली होते व निश्चितपणे शरीराचा भेद शस्त्राने(शस्त्रांचा भेद होतो) होत नाही.अभ्यासाने कुंडलिनी जागृत होऊन ती शुद्धस्वरूप धारण करण्याकडे प्रवास करते आहे असे जाणवते, ती जागृतीकडे जात असल्याचे अनेक संकेत मिळतात.

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा। जानू परिन्यस्त ललाट देशो भवेदिदं पश्चिमताणमाहुः॥

भूमिवर पाय खांबांप्रमाणे लांब करून पसरावे (बसावे) पाय सरळ व ताठ ठेवावे कपाळ घोट्यावर ठेवावे यालाच पश्चिमोस्तान म्हणतात.

यदि पश्चिमताणमासनाग्रयं पवनं पश्चिमवाहनं करोति। उदरे जठरानलो ज्वलस्स्यात् उदरे कार्श्यमरोगता च पुंसाम्॥

जर पश्चिमोत्तासनात असताना पश्चिमेकडून(गुदातून) वायू (घाण) वाहू लागेली तर पोटात जलोदर (रोग) असू शकेल व शरीर कृश होईल.

धरामवष्टभ्यकरस्थलाभ्यां तत्कूर्परस्थापित नाभिपार्श्वम्। उच्चासनोदण्ड वदुत्थितः खे मयूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम्॥

नाभीजवळ कर ठेवून तेथे घोटे प्रस्थपित केले व दंड उच्च (ताठ) असतील तर तेथे अग्नि असून (नाभी जवळ) मयूर पीठ आहे असे म्हंटले जाते.

उत्तानशववद्भूमौ शयानन्तं शवासनम्। सर्वासनश्रान्तिहरं चित्तविश्रान्ति साधनम्॥

शरीर जर जमिनीवर शवा(मृत शरीर)सारखे पसरले (पहुडले-झोपले) तर शवासन हे सर्वासन असून शांती विश्रांतीचे साधन आहे.

मुख्यं सर्वासनेष्वेवं सिद्धासिद्धासनं विदुः। ऊरुयुङखेमूलपीठार्थं जंघे चाकुंच्य पार्वति।
पादयुकखे पश्चिमे न्यस्य पर्यङ्के सदृढन्तनुम्॥

मुख्य सर्वासन सगळ्यांसाठी सिद्धांसाठी सिद्धासन असे म्हणतात घोटे शिवणीजवळ (मूळ-पिठात) दाबले असता पार्वतीस्थानात असतात,पाय उलट दिशेला असताना (वज्रासन) शरीर सुदृढ होते.

गल्फेन गुदमापीड्य सव्य गुह्यो परिक्षिपेत्॥समदेह स्थिरो भूत्वा सिद्धासनमिदं परम्।
सर्वसिद्धिप्रदं देवि सर्वव्याधि विनाशनम्॥

घोटे शिवणीजवळ ठेऊन दाब दिला जातो व देह समतोल करून भूमिवर स्थिर झाल्यावर सिद्धासन योग्य होते.

चतुराशीतपीठेषु सिद्धमेवसमभ्यसेत्। द्विसप्ततिसहस्त्रेषु सुषुम्नामिवनाडिषु॥

चार राशी पिठात(मूलाधारात-चार पाकळ्या) पूजनीय व स्वयंसिद्ध पूर्णपणे स्थित आहेत (मूलाधारात सुषुन्मा नाडी आहे) ज्यातील शक्ति सात चक्रातून सहस्राकडे (मेंदू) प्रवास करते व तिचा मार्ग सुषुन्मा नाडीतून आहे.

आत्मध्यायोमिताहारी यावदखेद्वादशवत्सरम्। सदा सिद्धासनाभ्यासा द्योगनिष्पत्तिमाप्नुयात्॥

आत्मज्ञानाचा अभ्यासी मीताहारी(जरूर तेवढेच जेवणारा-बोलणारा) व निश्चयीपणे दुसरे न करणारा(नियम पाळणारा) असतो. नेहमी सिद्धासनात राहून अभ्यास करणारा व करत असलेल्या उद्योगाच्या(साधनेच्या)निर्णायक अवस्थेकडे जाणारा असतो.

श्रमदैर्बहुभिः पीठैरलं सिद्धासने सति। प्राणानिलं सावधानं बद्धे केवलाकुम्भके॥

सिद्धासनात बसून मोल्यवान अशी शक्ति(स्त्रीरूप) महतप्रयासाने व खुबिने प्रयत्न करावेत सावधपणे प्राण केवल कुंभकात बांधण्याचा (साधण्याचा) प्रयत्न करावा.

उत्पद्यते विनायासात् स्वयमे वोन्मनी च सा। तथैकस्मिन्नेव बद्धे सिद्धासने सदा।
ग्रन्थित्रयमनायासात् स्वयमेवोपभिद्यते। आसनं सिद्धि सदृशं न कुम्भः केवलो जपः।
न खेचरे समामुद्रा न नाद सदृशो लयः॥

केवल कुंभकामुळे फार प्रयत्न न करता शक्ति उन्मन(जागृत) होण्यास मदत होते.नेहमी सिद्धासनात असावे शक्ति उन्मन कधी होईल यांची वाट पहावी,नाडी व मन यावर आपोआपच ताबा येतो,आसन सिद्ध होते असे लक्षात येते जे फक्त कुंभकाने होते.जप,खेचरी मुद्रा वा नाद लय ह्या मार्गाने केवळ कुंभक कठिण आहे.

गलुफौ च वृषण स्याथ स्वीविन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्। दक्षिणे सव्यगुल्फं तु वामे दक्षिण गुल्फकम्॥
हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीस्संप्रसार्य च। व्याप्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः।
सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिभिः सदा॥

सिद्धासन जे योगीयांना नेहमी पूज्य आहे ते करण्यासाठी घोटा शिवणीजवळ मागे ठेवावेत उजवा डावीकडेच व डांवा उजवीकडेच ठेवावा हातांची ओंजळ एकमेकावर ठेवून दृष्टि नासिकाग्रावर सम ठेवावी.

गलुफौ च वृषणस्यायस्वीविन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्। पार्श्वपादे च पाणिभ्यां दृढं बध्वासु निश्चलः॥
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम्। गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः॥

भद्रासनाने सर्वव्याधीचा नाश होतो व गोरक्षासन हे सिद्धयोग्यांसाठी योग्य आहे (ते त्यावर ताबा आणू शकतात)

आसनं त्रिविधं प्रोक्तमेकत्रा वासमेव च। कुशाद्यासनमेकं च सिद्धाद्यासनमेव च॥

आसनांबद्दल सगळीकडे विविध चर्चा असते व ज्याची जशी श्रद्धा तसे आसन असते पण गवतावर सिद्धासन हे एकमेव उत्तम आहे.

यावत्संकल्पितः कालस्तावदेकत्र संवसेत्। क्रोशान्नपर्यटे दूर्ध्वमचलं प्रोच्यते बुधैः॥

संकल्प हे काळानुरूप असतात,भ्रमंति दूरवर करणाऱ्यांसाठी विविध प्रकारचे अन्न(विषय-विचार) प्राप्त होणे हे चांगले नाही.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमात्मन आसनम्। नात्युच्छ्रितं नाति नीचं चेलाजि न कुशोत्तरम्॥

शुद्ध अशा देशी (प्रदेशात) (योगाभ्यासासाठी उपयुक्त) आसन स्थिर करून अभ्यास करावा.निचांच्या फार मदतीची अपेक्षा करू (घेऊ) नये.

तत्रकौग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः। उपविश्यासने युञ्ज्यात् योगमात्मविशुद्धये॥

मन एकाग्र करून चित्त व इंद्रिय ह्याच्या व्यवहारावर अंकुश आणावा आत्मशुद्धी(पूर्ण शुद्धता) करण्यासाठी आसनावर बसावे.

बधिप्रदेशे मरुभूमिमण्डले सदामरुद्घोषित कीकटस्थले। वल्मीकयुक्ते बहुजीवसङ्कुले किरातभूयिष्ठकुराजमण्डले॥

किटक,वाळवंट,मुंग्या,अनेक प्रकारचे जीव आहेत अथवा वाईट स्त्रिया,वाईट राजवट जे साधकाला बाधक आहे ते टाळावे.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासारानुसार

नदंशमशका कीर्णेन च श्वापद सेविते। नदी समुद्रतीरेवा न जलाशय सन्निधौ॥

दंश करणाऱ्या (डास) व प्राणी खाणाऱ्या ,नदी,समुद्र किनारी वा जलाशयाजवळ बसू नये.

श्मशाने चैत्यवृक्षे वा न महाजनसन्निधौ।अराजके देशसन्धौ वल्मीकादि समाकुले॥ इति।

शुचौ देशे मनोरम्ये निश्शठे जनवर्जिते। शोधिते घटिते स्निग्धे निम्नोन्नतविवर्जिते॥

स्मशानभूमीत,पूजा करतात त्या वृक्षाजवळ किवा देवळात,खूप माणसांची वर्दळ असलेल्या ठिकाणी बसू नये.

हठयोगे - हठयोगानुसार

तत्र रम्येमठं कुर्यात् सूक्ष्मद्वारञ्च निर्व्रणम्। प्राकार चेष्टितं शुद्धं बहिजाला समन्वितम्॥

ज्या जागी बसायचे त्याचे द्वार लहान असावे बाहेरून कुंपण असून ते शुद्ध व जाळीदार असावे.

सुगन्ध कुसुमाकीर्णे वितानाशोप शोभिते।तत्रोपधान शय्याद्यैरासनाद्यैः समाकुलम्॥

तेथे सुगंधित पुष्पांनी भरलेली जागा असेल (व ते दृश्य विलोभनीय असेल तर मन प्रसन्न होते) ज्या जागी बसायचे तेथे प्राणीमात्रांचे आवाज(आर्त स्वर) ऐकण्यास मिळावेत (प्राण्यांची वेदना समजावी)

सुधूप वासितं नित्यं गोमयनेपलेपितम्। समित्पुष्पदलोपेतं कन्दमूल फलान्वितम्।

समग्र भस्म रुद्राक्ष कशोदकविभूषितम्।शुद्धान्न व्यञ्जनैः पूर्णं सर्वौषधि समाश्रयम्॥ इति।

शेणाने सारवलेले व कोरडे ,तसेच अनेक पुष्प व कंदमुळे व फळे असावीत.सगळीकडे भस्म, रुद्राक्ष गवत असले तर चांगले ,शुद्ध अन्न, मसाले असलेले व ओषधी असल्यास उत्तम होय.

हठयोगे - हठयोगानुसार

शैवे – अल्पद्वारमरन्ध्रगर्त पिटकंनात्युच्चनीचायतं। सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निश्शेषबाधोज्झितम्।

बाह्ये मण्टपवेदिकूपरुचिरं प्राकार संवेष्टितं।प्रोक्तं योगिमठस्य लक्षणमिदं सिद्धेर्हठाभ्यासिभिः॥

गुहेचे द्वार छोटे असावे,अनेक लिखितांचे (एवजांचे) निरीक्षण करावे, शेणाच्या जाड थराने शक्य झाल्यास सारवावे,निसर्गिक बाधांपासून रक्षण होईल असे असावे.(उन,वारा,पाऊस) असा हठयोग्याचा मठ असावा अशी लक्षणे सांगितली आहेत.

इति श्रीदत्तात्रेयविरचिते योगसंग्रहे यमनियमासन स्थान निर्णयोनाम प्रथमोऽध्यायः ॥

श्रीदत्तात्रय यांनी रचलेल्या यमनियम नामक व स्थाननिर्णय नावाचा प्रथम अध्याय पुंर्ण झाला

॥नाडी- नाडी ॥

मुख्य नाड्या (१४) - सुषुन्मा,इडां,पिंगला,गांधारी,हस्तजिव्हा,कुहू,सरस्वती, पूषा,शंखिनी,पयस्विनी,वारुणी,अलम्बुषा,विश्र्वोधरा,यशस्विनी.

सुषुन्मा- मूलाधार ते ब्रह्मरंध्र (अग्नीप्रमाणे लाल),सुषुन्मेत अनेक लहान नाड्या असून त्यातील एक वज्रा(वज्रा-सूर्यासारखी वलयांकित,राजस्विक) त्यात चित्रा (चित्रा-फिकट रंग,सात्विक) ह्यात असलेल्या सूक्ष्म पोकळीस(सूर्य,चंद्र,अग्नी हे शब्दब्रह्म) ब्रह्मनाडी म्हणतात.कुंडलिनी जागृत झाल्यावर ह्याच मार्गाने जाते व सहा चक्रे ह्यातच असतात.ह्या (चित्रा) नाडीच्या सर्वात खालच्या भागास ब्रह्मरंध्र म्हणतात (ईश्वराकडे जाण्याचे व्दार) ह्याचे दुसरे टोक मेंदूत (सहस्रदलात) जाते.चित्रा सुषुन्मेत असल्यानेच त्यास ब्रह्मनाडी म्हणतात.ह्यात सहा चक्रे असून विविध रंगी असल्याने ह्यास इंद्रधनु किवा स्वर्गाचा मार्ग म्हणतात.प्राणशक्ती ह्यात स्थिर करून योगी सर्व पापमुक्त होतात व मोक्ष मिळवतात.चित्रा(सुषुन्मा) ह्यातून प्राणशक्ती जाते तेव्हा मनाची स्थिर अवस्था ज्याला उन्मनी अवस्था म्हणतात.सुषुन्मेत काळाचा लय होतो.योगीजन हिच्याच आधाराने मृत्यूवर मात करतात.

मुक्त त्रिवेणी - इडा पिंगला व सुषुन्मा ह्यांच्या संगमाला मुक्त त्रिवेणी म्हणतात. गंगा,यमुना,सरस्वती ह्या इडा पिंगला व सुषुन्मा ह्यात आहेत त्या परत अनाहत व अजन(आज्ञा) चक्राजवळ मिळतात.

इडा व पिंगला - उजवीकडे इडा (चंद्रनाडी) व डावीकडे पिंगला(सूर्यनाडी),डाव्या नाकपुडीतून इडा व उजव्या नाकपुडीतून पिंगला वाहते.पिंगळेने अन्न पचन होते (लालरंगाची अग्नीप्रमाणे),इडा फिकट वर्णी असून पोषण करते म्हणून तिला विश्वरुप किवा शक्तिरूप म्हणतात.जी काळ दर्शविते.

इडा व पिंगळे मधून वाहणाऱ्या प्राणवायूच्या प्रवाहात बदल करता येतो- १) डाव्या बाजूची नाकपुडी बंद करून काही वेळ डाव्या कुशीवर झोपावे.काही वेळाने उठून डावा घोटा डाव्या ढूंगणाखाली ठेऊन डाव्या डाव्या हातावर शरीर झुक्वावे व हात घोट्यावर ठेवावा,कोपराजवळ झुकू नये,मन डावीकडे वळवावी.२)योगदंड (योगी डावा हात ठेवतात तो-u आकाराचा) यावर डावाहात ठेऊन झुकावे.३) खेचरी मुद्रेने (जिभेने) नाकातील प्राण प्रवाह बंद करावा.

नाडीस्थानं च तद्वर्णं प्राण कर्म च विस्तरात्। ज्ञात्वा योगीशनैर्नाडी शुद्धिं सम्यकखे समारभेत्॥

नाडीच्या ठिकाणी प्राणाच्या विविध प्रकारच्या कर्माचा विस्तार होतो.त्यासाठी योग्याने नाडीशुद्धीसाठी त्याचे ज्ञान योग्य व पूर्णपणे करून घ्यावे

तत्र शिवः। सुषुम्नादशमद्वाराहर दाराश्चमध्यमा। नागश्चन्द्र स्वर्गमुखी मशकामध्यनाडिका॥

तसेच शिवांकडे जाण्यासाठी लागणाऱ्या दशमहाद्वारात सुषुन्मा ही मध्य नाडी आहे.ती मध्य नाडी सर्परुपीचंद्र(शक्तिचा मार्ग सर्पासारखा असून योग्याला शांती प्राप्त करून देणारा आहे.) व स्वर्गाकडे जाण्याचे मुख(व्दार) असून दबलेला आहे (तो मार्ग दोन पंख असलेल्या डासांप्रमाणे व त्याने चावलेला भासतो)

पम्पालिनी मराकारी बालशक्ति तपस्विनी। शंखिनी नलिनी गौरी शिखिनी व्यापिनी गुहा॥

तळ्यात (छोट्यारुपात) जसे पाणी असते तशी ही शक्ति बाल्यावस्थेत असून अत्यंत वैराग्यशील व विस्मयकारक असून प्रलयकारी आहे.समुद्राप्रमाणे,कमळाप्रमाणे,गौरीसारखी,कोंबड्यासारखी(आरव करणारी),व्यापक,पोकळ(गुहेसारखी)आहे.

मासोपवासी त्रिपुरात्रिवेणी मन्दाकिनी सर्वरुजापहती। सा कोकिलाभ्राजपदा च सिद्धा वज्राख्यदन्तामरशून्यनावी॥

अनेक दिवस (महिने) उपवास(उपाशी असलेली) करणारी,त्रिपुरवासिनी,तीन नाड्यांच्या संगमावर असलेली,सर्व दुखां:चा नाश करणारी,कोकिळा(अनेक मधुर नाद),तेज:पुंज व सिद्धा,दुर्गा(हृदयात राहणारी) व नामरहित देवता आहे.

अनाकार मुखीकन्द संहारातिग्मसूचिका।शंखिनीशिव जालंध्र वियद्गङ्गोर्ध्व वाहिनी॥

(निश्चित)आकार नसलेली,मुखातून उच्चार करणारी(वाचा),भयंकर संहारापासून रक्षण करणारी,शंखात असणारी (शंख धारिता),शिवरूप,मोहक,प्राणातवास करणारी (आकाशाकडे जाणारी)

पश्चिमोर्ध्व सरित्कारी मुखा कपिलपीलिका।आकुला सिद्धमुनिवन्दिनी ततो मणिकुलं हरिविरिञ्चिगोचरा।
विषमसन्धिरपि वायुसूत्रकं तदनुघटति यद्वासरश्रियम्॥

पश्चिमेकडून उर्ध्व(अपानाची उर्ध्व गती),अथांग(सागराप्रमाणे),रक्तवर्णी व महाकाय,मुख्य,सिद्धाना वंदनीय,डोळ्याचा डोळा,रक्तवर्णी व दूरवर पसरलेली आहे जिचा शेवट समजत नाही.

मरुरिन्द्रमणिमोक्षसाधनी संगमात्र तदेह नायकी।पद्मिनीत्रिदशवल्लभा वियद्ग्रन्थिवंशमणिमार्ग इत्यपि॥

ओसाडजागीसुद्धा नंदनवन फुलावणारी अशी,अलंकारी,साधकांना मोक्ष देणारी,देहाच्या संगतीने नायिका,कमळवासिनी,पवित्र,अर्धांगिनी,वायुरूप (प्राणवायू) अशा पाठीच्या कण्यातून जाणाऱ्या मार्गात अलंकाराप्रमाणे अभिमानास्पद प्रकारे स्थित आहे.

योगसारमञ्जर्याम् –नारदीयेच - योगसारसंग्रह- नारदमुनीमत

ब्रह्मद्वारे त्रयोग्रन्थिर्वामीक पालिनी तथा। त्रिगन्धिर्मत्य सर्वा च मण्डनी स्यादखे मूलिकम्॥

मृणालतन्त्रत्रिलिंगा तथा सर्व रसोऽपि च॥

ब्रह्मद्वाराजवळ तीन ग्रंथित वेष्टित सर्व पालनहारी,साधकांसाठी जो मूळ स्त्रोत,सर्व देहात (मर्त्य) असणारी त्रीगंधा (त्रिगुणा) शक्ति होय.

आदिनाथः।-- आदिनाथ

कन्दमध्ये स्थितानाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता।चक्रेऽस्मिन्परितोनाड्यस्तिष्ठन्त्या पादमस्तके।

सुषुन्मा नावाची नाडी जिची कीर्ति सगळीकडे आहे ती कंदात (गाठ-गुंता) आहे त्यामुळे संभ्रम निर्माण होतो,पायांच्या (वरच्या बाजूस)डोक्यात (गुदात-शिवणीजवळ) योगचक्रातील नाडी स्थित आहे.

नारायणे - नारायणनुसार

सन्ततं सिराभिश्चलम्पत्या कोशसन्निभम्। तस्यान्ते सुषिरं सूक्ष्मं तस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम्॥ इति।

नेहमी शिरातील नाडीत (शिर-सहस्त्राकडे जाणारी) स्थित्य असणारी व कोषांत असल्यासारखी भासणारी व सूक्ष्म (कोष ज्याप्रमाणे छिद्रयुक्त त्याप्रमाणे) व पोकळीत(नळीत) स्थापित असलेली.

मुक्तिदेव्यागमेत्युक्ता सुखदा विश्वधारिणी। स्वतः प्रतिष्ठिता पूर्वा सुमनाशुद्धनिर्मला॥

मुक्ति प्रदान करणारी पवित्र शक्ति अशी ही विश्व धारिणी आहे.स्वतः पूर्व दिशेला अतुच्य पदी असणारी सौंदर्यवती शुद्ध व निर्मळ आहे.

पृष्ठमध्ये स्थितानाडी सदा मूर्ध्निव्यवस्थिता।सूक्ष्मा श्रीवैष्णवी शुभ्रा विजया व्यक्तसंज्ञिका॥

पृष्ठभागातून (मणक्यातून) नेहमी सहस्रदलात (मेंदू-कल्पनारुपी आकाश) असणारी नाडी,सूक्ष्म श्रीवैष्णवी,शुभ्र (सुंदर,पांढरी- डाग नसलेली),विजय प्राप्त करून देणारी अशी व्यक्त दशेत आहे.

जिह्वादारा निलचाराचोर्ध्वाध्वाचाति गुप्तका॥

जिव्हा दारातून (मुखातून) ती गुप्तका(गुप्त असलेली)विषारी(तुरंगात-बंधनात)असल्याचा भास होतो.

भैरवः – भैरव

सुधाख्या मध्यगाचैव ब्रह्ममार्गा सरस्वती। त्रिमूर्ति निलया लोक धामा श्रीसर्वसंभवा॥

योगिगम्या खगाकारा मंगलामातृरूपिणी॥ इति।

अमृतमयी अशी मध्यमार्गा व ब्रह्ममार्गातील सरस्वती आहे.जिची तिन्ही रूपे सूर्याप्रमाणे तेजस्वी,नीलवर्णी (आकाशरूप) अंतरिक्षात राहणारी आहे व सर्व कार्य करणारी आहे.

दत्तात्रेयः। दत्तात्रेय

द्यौस्सन्तिश्चैव सङखेक्रान्तिः कारण विश्वधारिणी। प्रज्ञान निलया नित्या साध्या केदार संज्ञिका॥

स्वर्ग निवासिनी,नाद(जयघोष) करून सर्व करणारी विश्व धारण करणारी आहे.सर्व ज्ञान देणारी निलवर्णी (आकाशरूप) व नित्य (लक्ष्मी) पदाला जाणारी आहे.

कैलासश्चैव वैकुण्ठं कालमासाब्दमेव च। विष्णवाद्यनेक नामानि योगशास्त्रेषु निश्चितम्॥ इति।

कैलासात वैकुंठ असल्याप्रमाणे काळाचा घड असल्यासारखे व वैष्णव रूप योगशास्त्रांनी निश्चित केलेल्या अनेक नामांनी युक्त आहे.

शिवयोगे - शिवयोगानुसार

ब्रह्मेन्द्र सात्विकमदातुर सृष्टिवाणीन्वारिद्विलक्षशशिशीतल चन्द्रगङ्गा। स्याद्वारुणी च खदिरा च कलङ्कवामा संहार एव शिववर्य निजाभिधास्युः॥

ब्रह्मलोकातून आलेल्या (इंद्राचा) सात्विक व कामेच्छा असलेल्या दोन लक्ष योजने दूर असलेल्या व चंद्राप्रमाणे प्रकाशमान व शितल व सृष्टीच्या वर्णनात असलेल्या जिचे परमधाम जे शिवांचे स्थान आहे व ज्याची प्राप्ति करून घ्यायची आहे अशा त्या महाशक्तीची आराधना करावी जी (मूलाधारात) मार्गाच्या सुरवातीला आहे.

पिङ्गलाम्भोजिनी सूर्या यमुनाग्निरहस्मृतः। इडा च वाम निश्वासा पिंगलादक्षिणा स्मृतः॥

पिंगळा ही सूर्यनाडी आहे व यमुना ही वेगळी अशी नाडी आहे. इडा ही डावीकडील श्वास बाहेर टाकणारी व पिंगला ही दक्षिणेकडील(उजवी) वेगळी नाडी आहे.

गङ्गा च यमुना चैव चन्द्रसूर्यौ निशादिवौ।सूतकं प्रेतकं चैव पक्षद्वय मुदाहृतम्॥

गंगा यमुना या चंद्र व सूर्य नाड्या जणूं अंधार व दिवस असे दोन पक्ष(भेद) दर्शवितात,जन्म व मृत्यू हे दोन पक्ष आनंद व दुख: दाखवितात.

धर्माधर्मौ तमो रक्तावयष्द्वयमुच्यते।सितासिते वारणासि हंसद्वयपदं विदुः॥

धर्म अधर्म हे अंधारात चाचपडल्यासारखे जवळ व दूर असा भेद दर्शवितात. अध्यामिक शक्ति ही जणूं रोध व अनुकुलता हि हं-सा जोडी दर्शविते.

शिवशक्ति पदं चैव सुषुम्नापाश्वयोः स्थितः॥

शिवशक्ती ही सुषुन्मेत स्थित(पाश्र्व-शिवणीजवळ) आहे.

कलाकाष्ठौ मुहूर्तश्च कारणं विश्वदेहिनौ।पञ्चभूत स्वरूपेते पञ्चब्रह्ममये स्फुटे॥

सूक्ष्म व मोठा ह्या विश्वातील (निश्चित) काळाचा विश्वदेहातील हा करण असून मी त्या पंचभूतांच्या स्वरूपाबद्दल सांगत आहे.

गन्धद्वारे कलाचारे प्रवाहौ जन्महेतकौ।अतिधूमयमाकीर्णौ योगिवश्यौ सनातनौ॥

गंधाप्रमाणे(वासना) काळाचा प्रवाह जन्मास (जन्म हेतु) कारण आहे.(वासना काळानुरूप जन्म घेते.)

अतिधुरात (अंधारात) सनातन धर्मी असा योग्याचा शोध घेणे दुष्कर आहे.(सगळीकडे वासनारूपच दिसते योगी दिसत नाही)

मानसेन समायुक्ता विन्द्रियाणां प्रवर्तकौ ।प्राणापान स्वरूपौ तौ जगत्कर्म प्रवर्तकौ ।
वर्णद्वयात्मकौ शुद्धौ नानावर्णप्रभेदकौ ।पञ्चस्थलसमाविष्टौ त्रिपञ्चप्राणरूपकौ ॥

मनाचा प्रभाव हा इंद्रियांच्या कार्यावर तर प्राण व अपानांचा प्रभाव हा जगद्कार्यावर पडतो. शुध्द असा प्राण व त्याचे अनेक प्रकार आहेत,(मुख्य प्रकार पाच) व ह्या पंचप्राणांचा तीन प्रकारात समावेश आहे. (कफ वात पित्त)

सर्वेषां प्राणिनामेव देहकाल प्रवर्तकौ । प्राणवायुरयं नित्यं कालनिर्णयकारणात् ॥

प्राणवायू हाच नेहमी प्राण्यांच्या देहकालाचा(जीवनाचा)निर्णय निश्चित करतो.

इडायां पिङ्गलायाञ्च श्वासरूपेण वर्तते । एतद् द्वयं विना जीवो न तिष्ठति न संशयः ॥

इडा व पिंगला ह्या श्वासाशी (श्वास-उश्वास) ह्यांच्याशी निगडीत आहेत प्राणी (जीव) त्याशिवाय तग (जिवित) राहू शकत नाहीत.

सुषुम्नाग्नि कलाप्रोक्ता तिसृभिः सर्वदा भवेत् । सुषुम्ना वाहनं तत्र नैव जानन्ति मानवाः ।
तया विदन्ति सुज्ञानं देवाः परमयोगिनः ॥ इति ।

सुषुन्मेतील अग्नि (कुंडलिनी शक्ति) नेहमी सर्व व्याधी निवारक आहे. सुषुन्मेत वाहणाऱ्या शक्तिबद्दल मानवांना फारशी माहिती(कल्पना) नाही.

प्रणवचिन्तामणौ - प्राणचिंतामणी

शरीरादधिकः श्वासो निर्गमो द्वादशांगुलः । प्रवेशेऽष्टांगुलोमध्ये विनष्टश्चतुरंगलः ॥

शरीरातील श्वास (उश्वास) हा बारा अंगुळे (अंगुळे-योगातील मोजमाप) बाहेर जातो. श्वास हा आठ अंगुळे वेगाने प्रवेश करतो व विचारांचा वा मनाचा विलोप करतो.

शारीरे - शरीरात

षष्ट्युत्तरैश्च त्रिशतैः श्वासैरेका तु नाडिका । पञ्चभिर्नाडिकाभिश्च राशिरेकः प्रकीर्तितः ॥

६०४०० वेळा नाड्यांमधून श्वास जातो.पाचनाड्यांच्या मध्ये (पंचप्राणात) राशिंचा (ज्योतिषातील) प्रभाव होतो.

दिनं जानाति मेषान्तैरेवं द्वादश राशिभिः । चर स्थिरो भयात्मानो भवेयुश्श्वास संयुतः ॥

द्वादश (१२) राशी,मेषापासून दिवस (सुर्योदयापासून) सुरु होतो,चराचर सृष्टित जी हालचाल होते ती श्वासाशी निगडीत आहे.

चरात्मकास्तु चत्वारो वामभागे व्यवस्थिताः । स्थिरात्मकाश्च याम्येस्युरुभयत्रो भयात्मकः ।
मेष कर्कटकश्चैव मकरश्चतुला तथा ॥

चराचराला भयापासून वाचविणाऱ्या शक्तिचा निवास हा मूलाधारात स्थित आहे त्यामुळे स्थिरतेसाठी व भयापासून रक्षणासाठी (विविध राशीप्रभावांमुळे भय उत्पन्न होते.) त्या बारा राशी मेष,कर्क,मकर,तुला इत्यादि होत.

चत्वारो राशयस्त्वेते वामभागे व्यवस्थिताः। वृश्चिकश्च वृषः सिंहः कुम्भोदक्षिणभागतः॥

दक्षिण भागात चार राशी असून त्या वृषिक,कुंभ,सिंह,कुंभ ह्या होत.

कन्यामीनौ धनुर्युग्ममुभयत्र व्यवस्थिता।भूतं भव्यं भविष्यं च शुभाशुभफलं तथा॥

कन्या,मीन,धनु ह्याचे ही तेथे स्थान आहे त्यामुळे भूत,भविष्य व वर्तमान ह्याची शुभाशुभ फळे त्यामुळे मिळतात.

राशिष्वेतेषु भूतेषु विज्ञातव्यं ग्रहोदयात् । एककै स्मिन् भवन्त्यत्र राशौ भूतानि पञ्च च॥

ग्रहांचे योग्य ज्ञान राशिंमुळे होते, एकच नाद सगळीकडे (त्यांचाच प्रभाव) व्यापतो, ज्या राशीमध्ये तेथील चराचर असतात तेव्हा त्या राशीचे गुणधर्म त्यात मिसळतात.

वायुर्वह्निस्तथा भूमिरापः खमिति पञ्चवै। सर्वेषामपि राशीनां वायव्याद्यातु नाडिका॥

राशींचे गुणधर्म प्रभाव वायू,भूमी(घन),अग्नी,आप यात मिसळतात.तोच प्रभाव नाड्यांमधून वाहणाऱ्या वायू,भूमी(घन),अग्नी,आप यावर सुद्धा पडतो.

द्वितीया नाडिका ज्ञेयी तृतीया पार्थिवामता। चतुर्थी वारुणी ज्ञेया व्योमाख्या पञ्चमी स्मृता॥

नाड्या,देह(त्याबद्दलची मते),वायुरूप व आकाश ह्याबद्दल ज्ञान हे अनुक्रमे दुसऱ्या ते पाचव्या क्रमाने होते.(सांगतात)

नासे पार्श्वे वहेद्वायु वायंव्यां शेषुराशिषु।आग्नेयांशे चरत्यूर्ध्वे पार्थिवेस्तम्बपार्श्वतः॥

नासिका व पाश्र्व(गुद) यातून वायूचे वाहन होते.वायव्येकडे (उ-पु) शेषांचे(स्मरणाचे सार)शीर (सर्पाचे),अग्नेयेकडे दृष्टि (जाण्याचा मार्ग) व पाठीमागे(पश्चिम)कणा (पाठीचा)

नासिकाया ह्यधो वायुर्वारणांशे भवेत्तदा। नासा मध्ये भवेद्वायुर्व्योमांशे वहति स्फुटम्॥

नासिकेतून हृदयाकडे वायू वाहतो,जो निरोध करतो व जेव्हा हा वायू नाकातून जातो तेव्हा आकाशाकडे (मेंदूकडे) स्पुट (आहेची अस्पष्ट जाणीव (अर्धमात्रेच्या आधीचे शून्य)) जाते.

गुरुराणूश्च वायव्ये चरतोग्नौ भृगुः कुजः। भूम्यां बुधर वीज्ञेयौ जले चन्द्रशनैश्चरौ॥

गुरु वायव्येकडे तर मंगळ जो अग्निरूप (उग्र) तो जवळच आहे भूमीकडे बुधाचा प्रभाव तर जलात चंद्र व शनीचा प्रभाव

आकाशे विग्रहं विद्यादेवं सर्वेषु राशिषु। पूर्वोदिताश्च सर्वत्र सौम्याः पापास्त्वनन्तराः॥

आकाश (१२ राशीत) असून ग्रहांचा एकमेकांवर परिणाम होतो.पूर्वी सांगितलेल्या गोष्टींचा सोम्य प्रमाणात नंतर वाईट (मारक) परिणाम होतो.(काही मारक ग्रहदृष्टी असतात.)

राहुः कुजौ रविस्सौरिरेते दक्षिणतः शुभाः। गुरुर्भृगुर्बुधश्चन्द्रस्सव्ये सौम्याः शुभावहाः॥

राहू रवीला(सूर्याला) सूर्यग्रहणात दक्षिणेकडील प्रभेला गिळतो.

पापाश्च शुभदास्सव्ये सौम्याः पापफला इमेः। प्रवेशे शुभदाः सव्ये निर्गमे चा शुभावहाः॥

पापाची पापरुपी फळे हळूहळू नवीन पापास प्रवृत्त करतात,ह्या नवीन पापाच्या प्रवाहात प्रवेश केला तर शुभ हळुहळु नाहीसे होते.

एवं राशिस्यभूतेषु ग्रहोदयवशाद्बुधः। शुभाशुभं सदा ज्ञात्वा पृष्टः सर्वं वदेत् ततः॥

राशीस्थित भूत(चराचर) ह्यावर ग्रहांचा परिणाम जणू त्यांना वश असल्याप्रमाणे होतो.शुभाशुभ परिणाम माहित करून घ्यावेत.जे त्यात पोळले आहेत त्यांनी हे सांगितले आहे.

यत्र वायुः स्थितस्तत्र पृष्टश्चेत् सुखमेव तत्। यस्मिन् भागे मरुन्नास्ति तत्रस्थश्चेद्वृथा भवेत्॥

जेथे जेथे वायूचा प्रभाव आहे तेथे हा प्रभाव राहतो.ज्या भागात वायू आहे तो सगळीकडे पसरतो.

अग्रस्थो यदि चेत्पृष्ठस्तस्य दक्षिणवत्फलम्।पृष्ठ स्थितस्य तस्यापि सव्यं तत्फलमुच्यते।

भोजनं मैथुनं युद्धं फलसंग्रहणे तथा। कुर्यादेतानि कर्माणि वायौदक्षिणतः स्थिते ।

वामे च वायुवह्नौ च न कुर्याद्गमनं बुधः।गच्छेद्यदि तदा मोहाद्ब्रह्मा पिननिवर्तते॥

अग्रभागी जर प्रभाव असेल तर फळे उजवीकडील व पृष्ठभागावर प्रभाव असेल तर उलट फळे मिळतात.भोजन मैथुन युद्ध फलेछ्या ह्यांनी केलेल्या कर्माचा वायू उजवीकडे वाहतो,डावीकडील वायू व अग्नी बुद्धिकडे जातो,मोहाने जे पछाडले आहेत त्यांची चरबी वाढून ते सुस्त होतात व पुनर्जन्माकडे प्रवास होतो.

पार्थिवे वारुणांशे च गमनं सुखसाधनम्।व्योमांशेऽपि न गन्तव्यं कदाचिदपि यत्नतः॥

पार्थिवांवरिल(मृत) वायूचा सुखसाधनांत लय होतो.पण आकाश प्रयत्न करून सुद्धा कोठही जात नाही.

यदि सव्यादि राशौ तु वायूदय विपर्यये।चित्तक्षोभो भवेत् तेन कार्यहानिश्च जायते॥

जर वायूच्या विरुद्ध (काही राशी वायुला अनुकूल व काही प्रतिकूल -ज्योतिषांनुसार) राशी असतील तर चित्तक्षोम (चित्त विचलित-भ्रमिष्ट) होऊन कार्य नाश होतो.

द्वितीये चैव राशौ तु यात्रा दुःखं भविष्यति।चतुर्थे बहुनाशं स्यात् पञ्चमे दिशिविग्रहः॥

व्दितिय स्थानातील राशी प्रवास दु:ख देते चतुर्थ स्थानातील राशी बराच तोटा व पाचव्या स्थानातील राशी तंट्याला(भांडण) कारण ठरते.

षष्ठे च प्रत्यवायं स्यात् सप्तमे रोगसंभवः।अष्टमे मरणं विद्यान्नवमे बुद्धिनाशनम्॥

सहावी श्रद्धा (अंधश्रद्धा) व सातवी रोगाचे कारण आठवी मृत्यु व नववी विद्येचा नाश

दशमे देहसन्तापः परस्मिन् मित्रनाशनम्।दिवसस्यान्तराशौ च सर्वतो दुरितं भवेत्॥

दहावी देहबुद्धिचा रोष (कर्माचा अहंकार) ज्यामुळे मित्र दुरावतात. ह्याचा दिवसाप्रभाव असेल तर वाईट परिणाम होतात.

राशिष्वेतेषु भूतानां स्थानेष्वपि विपर्यये। सर्वभूतभयं विद्यात् राज्ञो च रुचिरं भवेत्॥

राशीचा भूतांवरील प्रभाव स्थानाप्रमाणे बदलतो, सर्व भूतांतील भय कमी होऊन आनंदमय स्थितीकडे जाते.

वायुचार वशादेव शुभाशुभ परीक्षणम्। कुर्याद्दिने दिने विद्वानेवं सर्वेषु राशिषु।

वायूच्या हालचालींची चंचल व शुभ,अशुभ परिणामांची परीक्षा करावी विव्दानांचा दिवस हा राशींच्या फळाने सुरु होतो.(विव्दान दिवस (शुभ-अशुभ) पाहून कार्य करतात)

अयुते च सहस्रं च षटखेशतानि तथैव च॥

सहस्त्र युती व संभाव्य स्थिति पाहाव्या लागतात.

श्वासं प्रयान्ति निर्यान्ति जन्तूनां तु दिने दिने।दिनानां पञ्चदशतः पक्षः पूर्वापराह्वयः।

ताभ्यामेकौ भवेन्मासो मासौद्वौ तु ऋतुर्भवेत्॥

श्वास हा जंतूना (जीव) उन्नती वा नरकाकडे नेतो,महिन्याच्या दिवसांच्या पूर्व पंधरा भागात एका प्रकारे व नंतर दुसऱ्या प्रकारे असा ऋतुप्रमाणे प्रभाव पडतो.

ऋतुभिश्च त्रिभिर्विद्यात् अयनं तदखेद्वयं समाः।आयुरब्दशतं प्रोक्तं तन्न्यूनं श्वासविप्लवात्॥

ऋतुंचा प्रभाव तीन महिने(एक चतुर्थ) व दिवसागणित वाढत जातो व शेवटी दोन ऋतुंचा प्रभाव पडतो.(अयन-ज्योतिषातील एक संज्ञा) शंभर वर्षे आयुष्य आहे असे म्हणतात तो पर्यंत श्वास आहे.

यावत्कालं तु यस्या युस्तत्तच्छखेवास प्रमाणकम्।श्वास काल बलादेव मृत्युकालः परीक्षताम्।

वत्सरस्यादि काले तु राज्ञाने चोत्तरायणे।अनन्तरं बहिर्वायुर्दक्षिणे पञ्चनाडिकाः॥

श्वास काळ हा बळ देणारा आहे व मृत्यूकाळाची परीक्षा करावी (बळ देणारा व मारककाळ), अशा रीतीने मरणकाळ शोधावा(मरणकाळ व बलकाळ यांचा राशींवरून अंदाज बांधावा)

ततः सव्ये तथा पञ्चशतायुश्चेदयं भवेत्।घटिका षडखेवसेद्यस्य तस्माशीतिरितीरितम्॥

तसेच एकशेपाच आयुर्मान लाभते (ज्योतिषांत वेगवेगळ्या दशा वेगवेगळ्या आयुर्मानावरून (१०० च्यावर) ठरवितात) घटिकांचा (सहा भाग)उपयोग कार्य ठरवण्यासाठी करतात अशी प्रथा आहे.(घटकांचे सुद्धा भाग करतात- घटिका,पळे इत्यादि)

घटिका सप्तयस्यस्युर्द्विषष्ट्यायुस्स विन्दति।घटिकाष्टौ यदि चरेत् पञ्चाशत्तस्य निर्दिशेत्।

घटिकानां नव चरेत् त्रयस्त्रिंशत्समावधि॥

सातवा (घटिकेच्या) भागात कार्य निष्फळता व आठवा भाग चराचरातील शेवटचा (एकशेपाच) भाग दाखवितो.(चर एकाराशीत आहे व दुसऱ्या राशीचा प्रभाव हा त्याराशीचे भाग करून अभ्यासतात. तसेच कार्यवेळेचे भाग करून प्रत्येक भागावरील फलप्राप्ति तपासतात.)

नाडिकानां दशवहेत् अष्टाविंशत्समाः स्मृताः। दिवसार्धं वहेद्वामे पञ्चविंशत् वत्सराः॥

दहादिशांना वाहणाऱ्या नाड्याचे आठ भागात समान भाग करून प्रभाव पाहतात व दिवसा वाहणाऱ्या नाड्यांचे (काळाचे पंधरा भाग) भाग करून (पाचवा,सहावा) भाग तपासतात.

(पुढे वायूचा जीवांच्या आयुष्यावरील(जन्ममृत्यू) प्रभाव (राशींचा व त्याची बाह्यलक्षणे सांगितला आहे.)- समास दोन शेवटपर्यंत जीवनमृत्यू लक्षण

दिवायस्य चरेद्वायुः द्वादशाब्दंस जीवति ।अहोरात्रं वहेद्वायुर्दशाब्दं तस्य जीवितम् ॥

दिवसा चराचरातील वायू बारावर्षे जीवनावर प्रभाव टाकतो अहोरात्र वायूचे वहन होते ज्याने जीवन फुलते.

दिनद्वयं वहेद्वायु रष्टवर्षाणि जीवति । दिन त्रयं वहेद्वायुः पञ्चवर्षाणि जीवति ।

चतुर्दिनं तु यस्य स्यात् चतुरब्दंस जीवति ।पञ्चरात्रं वहेद्वायुस्तस्या युर्वत्सरत्रयम् ॥

दोन दिवसांसाठी वाहणाऱ्या वायुमुळे आठ वर्षांनी जीवन वाढते पाचरात्री वाहणाऱ्या वायुमुळे तिन्ही गोष्टीवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.

दशरात्राद्विवर्षं स्यात् पक्षादायुश्च वत्सरम् ।विंशद्दिनं वहेद्यस्य षाण्मासं तस्य जीवितम् ।

पञ्चविंशद्दिनादायुः त्रिमासं तस्य जीवितम् ॥

दोनवर्ष दहारात्रींनंतर पंधरवड्यातील पहिल्यादिवशी व विस दिवस वाहिल्यावर सहा महिने जीवनावर प्रभाव टाकतो.

षडिखेवंशति दिनान्मासद्वयमायुः प्रकीर्तितम् । सप्तविंशद्दिनं वामे मासमेकं सजीवति ॥

अष्टाविंशतिरेतस्मिन् मासार्धं तस्य जीवितम् । एको न विंशदस्मिंश्चेद्दशाहतं तस्य जीवितम् ॥

त्रिंशद्दिनं वहेद्वामे पञ्चरात्रं स जीवति । द्वात्रिंशद्दिनस्त्रा?देकान्दिनमायुः प्रकीर्तितम् ॥

त्रयस्त्रिंशद्दिना त्रिंशद्घटिकाजीवनं भवेत् ।आरभ्य चायनं वायोश्चरादूर्ध्वं फलंत्विदम् ।

आरभ्यायनकालान्तं भाग एव तु दक्षिणे ॥

यथोक्त सर्व संक्रान्तिमारभ्य दिनपञ्चकम् । वायुर्यस्य वहेद्याम्ये त्रिवर्षं तस्य जीवितम् ॥

चत्रै मासस्य संक्रान्तिमारभ्य दिनपञ्चकम् ।वायुर्यस्य वहेद्याम्ये सोऽष्टादश समावधि ॥

“मरण लक्षण”

एवमेव वहेद्यास्य सव्यभागे तु मारुतः ।नानाविध भयं तस्य मृत्योरन्यत्र विद्यते ॥

यस्य कस्य च मासस्य शुक्लपक्षस्य चादितः। परीक्षेत तदा मृत्युं वायुचारवशादखे बुधः॥

याम्ये यदि वहेद्वायुरेका होरात्रमेव च।वर्षत्रयाद्भवेन्मृत्युः द्विदिने मृत्यु द्वयम्॥

त्रिदिने वत्सरामृत्युर्द्दशा हे मासतो मृतिः। मासं त्वेकदिने मृत्युरेवं सौम्ये वहेद्यदि॥

रागेश्च धननाशश्च मनस्संताप विग्रहौ। एवं चोभयतश्चारे यावत्तत्फलमुच्यते।
स्थिरे सप्तमराशौ तु सविता यदि चन्द्रमाः।जन्मराशि स्थितस्तत्र सावित्रोयोग उच्यते।
अस्मिन् काले वहेद्वायुरेकत्रार्धदिनं यदि॥

चतुर्दशाब्द पर्याप्तं तस्य मृत्युर्भविष्यति।सावित्रं योगमारभ्य दिनमकें वहेद्यदि।
द्वादशाब्दं च पर्याप्तं मृत्युं तस्य विनिर्दिशेत्। स याति नाशमुदखेध्वान्ते अहोरात्रे दशाब्दकम्।
एवं दिनद्वयं यस्य तस्या युस्त्वष्टमाब्दकम्॥

एवं दिनद्वयं यस्य षडखेवर्षं तस्य जीवितम्।एवं चतुर्दिनं यस्य तस्यायुश्चतुराब्दिकम्॥

एवं पञ्चदिनं यस्य त्रिवर्षं तस्य जीवितम्। एवं योगं समारभ्य वहे दष्ठदिनं तथा॥

षटित्रं शदधिकं सार्धं द्विवर्षं तस्य जीवितम्। योगमेवं समारभ्य द्वादशाहं भवेद्यदि॥

द्विसप्तत्रिदिनन्यून द्विवर्षं तस्य जीवितम्। योगमेवं समारब्य्य चतुर्दशदिनं भवेत्।
चतुर्थीसात्मकं सार्धं वत्सरं तस्य जीवितम्॥

एवं पञ्चदिनाहं चेत् वत्सरान्ते मृतिर्भवेत्। योगमेवं समारभ्यषोडशाहं वहेद्यदि।
तमारभ्य वहेत्सप्तदशाहांत्वेक पार्श्वतः॥

षटिखेत्रंशद्दिनहीनाब्दे यमास्यं यातिनिश्चितम्।एकोनविशतिश्चेत् स्यात् अष्टमासान्मृतिर्भवेत्॥

विंशद्दिनं वहेद्यस्य षण्मासान्मरणं भवेत्। स्यादेकविंशतिर्यस्य द्विमासान्मरणं भवेत्॥

एकोनत्रिंशददह्नाश्चेत् दशाहं तस्य जीवितम्।त्रिंशद्दिनं वहेद्यस्य पञ्चाहान्मरणं भवेत्।

एकत्रिंशद्दिनं यस्य त्रिरात्रान्मरणं भवेत्॥

द्वात्रिंशद्दिनमेकं त्रिद्व्यत्र्यहान्मृत्यु रुदाहृतः। त्रयस्त्रिंशद्दिनं स्याच्चेदेकाहान्मरणं भवेत्॥

सव्ये यदि वहेदेव मुक्त काले हि मारुतः। पुत्रमित्रकलत्रार्थ वृत्तिबंधुविनाशनम्॥

अन्यैर्वापि नरश्चिह्नैर्बाह्यैरपि तथैव च।कालाकाल परिज्ञानं कर्तव्यं तु विचक्षणैः॥ इति गोक्षः॥

काशीखण्डे –
सन्ध्ययोरूपविष्टोयः पयेद्भ्रूं स्वमूर्धजम्।पञ्चाह्नां वै भवेत्तस्य मरणं वत्सर त्रयात् ।
चतुर्दिनं यदि भवेत् मरणं वत्सरद्वयम्॥

त्रिदिनं च भवेद्यस्य मरणं चैक वत्सरम्।श्रोत्रद्वयेऽपि हस्ताभ्यां पिहिते वै ध्वनिःश्रुतः॥

वह्नेरन्तः स्थितस्यापि नास्ति चेद्वत्सरान्मृतिः। गतेरुभययोर्भागे यगुपन्निर्गमेयदि।
ब्रह्मसूत्र विनाशो वा नाशस्तस्यापि वत्सरात्॥

स्थौलं चा कस्मिकं यस्य कार्यं चा कस्मिकं भवेत्।अतिक्रोधोऽति रोगो वा नाशस्त स्थापि वत्सरात्।
विण्मूत्रं च क्षयं चैव युगपत्संभवन्ति चेत्॥

तन्मासे तत्तिथौ वर्षे मृत्युस्तस्योपविद्यते।गन्धर्वनगरं पश्येत् वृक्षाग्रे यदि कुत्रचित्॥

तस्यापि वत्सरा दर्वाक् मृत्यनु परिबाध्यते॥

यदि वा कस्मिकं वापि स्वदेहं कृष्णपिंगलम्। वसेद्वर्षात्परं तस्य मरणं परिकीर्तितम्॥

गध्रैश्च काक गोमायखुरोष्ट्रैस्सैरिभैस्तथा।शरीरं भक्षितं यस्य मरणं तस्य वत्सरात्॥

स्वप्ने वापिभवेदेतैर्भक्षितोदेह आतुरः।अन्यैर्वावत्सरान्मृत्यु भविष्यति न संशयः॥

आकाशात्पतितं भानुमिन्दुं भानुविवर्जितम्। यः पश्येन्मृत्युरेवस्या दर्वागब्दार्धवत्सरात्॥

नक्षत्रमञ्जनाभं स्याच्छुष्के यस्योष्ठतालुके। तस्याप्यब्दार्ध भाविस्यान्मृत्युरस्य न संशयः॥

अंगुलद्वयमध्येन यत्र दृश्येत चन्द्रमाः। तयांगुलत्रयं पश्येद्यस्योप्यब्दार्धजीवनम्॥

वक्रीभूतं स्वमात्मानं छिद्रंवाथ सहस्त्रशः। तेषु चादृश्यमानेषु षण्मासान्मरणं भवेत्॥

काकं गध्रं विलीनाङ्गौ रक्तगन्धानुलेपनः। तैलात्यक्ताति भीतश्चानुष्णीषोमुक्त वस्त्रभाक्॥

तस्य मत्युर्भवेदवोक् अर्धाब्दान्नात्र संशयः।पङ्के वा पांसुलेवाथ यस्य खण्ड पदं भवेत्॥

गच्छन्तं गगनं पश्येत् ककृलासंत्रिरूपिणम्। खद्योतं च न पश्येत मंगुल्या पीडयमानयोः॥

नेत्रयोस्तस्य वा मृत्युरर्धाब्दान्नात्र संशयः। लोहदण्डधरं कृष्णं ह्रस्वं कृष्ण परिच्छदम्॥

स्वप्ने वा पश्यतस्तस्य त्रिमासान्मरणं ध्रुवम्। इन्द्रियाणि न गृह्णन्ति स्वकीय विषयाण्यदि।
मासान्तं मरणं तस्य भविष्यति न संशयः॥

स्वलं नं चानिरोधने प्रलापं ज्वलितं शिरः। रात्राविन्द्रधनुर्विद्युदमेघेऽपि च दर्पणे॥

छाया शिरोदर्शनं च पावकं नीलवर्णकम्।मयूरवच्चयः पश्येन्मैथुनं काकहंसयोः॥

अतिशीतोष्णयो रल्पनेतेर्स्युर्मास जीविनः। स्नातस्य हृत्प्रदेशेषु छिद्रं भूमौ रवौ विधौ॥

स्वच्छायायां तु मासार्धं जीवितं प्रवदन्तिते॥

सूर्याच्छीतं हिमात्तापं तौवाकान्ति विवर्जितौ।अम्बरं पीतवर्णं वा पक्षान्मृत्युर्न संशयः।

यस्य चाकस्मिकीज्वाला ज्वलन्ती जायते तले॥

ऋक्षान् सप्तऋषींश्चैव स्वाग्नेयस्तु न पश्यति। उष्टं यस्य शरीरार्धं शीतलं मण्डलं च दृक् ॥

विवर्णोवक्र वासोवा सप्तरात्रात् प्रणश्यति ।अकस्माच्छव गधं च स्वदेहे वा विवाससीम् ॥

स्वप्ने स्त्रियं वा स्वं वापि दक्षिणेन प्रदक्षिणौ ।स्वान्नं परेण भुक्तं वां खेवावृषभवाहनम् ॥

अन्यं वा दण्डिनं पश्येत्त्रिरात्रान्मरणं भवेत् ॥

प्रकीर्णकेशां नग्नां वा स्त्रियं वा पाशधारिणम् ।पश्येद् भोजनकाले यः सोऽपि सद्यो मरिष्यति ॥

भुज्यमानं तदात्मानं गृहे(ले)ण भुज्यते। यस्य तस्यापि मृत्युः स्यात् सद्य एव न संशयः ॥

रागाभिभूतमर्त्यानामौषधं यस्य रक्तवत् ।दृश्यते मृत्युरेव स्यात् सद्य एव न संशयः ॥

इति काल गतिं ज्ञात्वा बाह्याभ्यन्तर लक्षणैः। कुर्यु निश्रेयसे यत्नं तावदेव परीक्ष्य वै ॥

एवं सु बुद्धिमाञ्ज्ञात्वा वञ्चयेत् कालमागतम्। प्राणायामविधानोऽसौ योगाभ्यासेन साधकः ॥

इति योग शास्त्रसंग्रहे द्वितीयोऽध्यायः ॥

योग सार संग्रहातील दुसरा अध्याय समाप्त झाला.

<u>वायू त्यांचे प्रकार व नावे</u>

वायू - प्राण,अपान,समान,उदान,व्यान

प्राण- पिवळा (अनाहत चक्र-छाती),श्वासउच्छ्वास, नाग (उपप्राण) - उलटी व उचकी

अपान - पिवळसरलाल (मूलाधार- वृषण) मुत्र व इतर पदार्थ शरीराबाहेर टाकणे ,कूर्म (उपअपान) - डोळ्यांची उघडझाप

समान - हिरवा (मणिपूरचक्र - बेंबी) पचन करणे , किरकार,क्रिकार (उपसमान) - भूक व तहान

उदान - जांभळटनिळा (विशुद्ध चक्र - गळा),जीवास ब्राह्मणअवस्थेत झोपेत नेणे व शरीर व पंचप्राण (लिंग देह) मृत्यूच्या वेळी वेगळे करणे. देवदत्त (उपउदान) - दिर्घपणा,नाकात अचानक आवाज बधिरपणा

व्यान - गुलाबी (स्वाधिष्ठान - पूर्ण शरीर) रक्ताभिसरण धनंजय (उपव्यान) - शरीर विघटन मृत्यूनंतर

अथ नाड्यः पञ्चदश दश वायुक्रमं ब्रुवे। सुषुम्ना भोगदाहस्ति जिह्वावृषा यशस्विनी॥

ह्याप्रमाणे पंधरा नाड्यांतील दहा वायुंचा क्रम सांगितला.सुषुन्मा नाडीमुळे भूक (जीभ) कामेच्छा (वृषण) ह्यावर ताबा मिळतो.

विश्वोदरापिङ्गलैला वारुणीञ्च पयस्विनी। अलंबुसा कहु श्चैवश्चाथ गान्धारी च पयस्विनी।

शख्डिनीत्युदिता मुख्या सिराः पञ्चदशप्रिये॥ इति

पिंगळा ही विश्वरुपिणी रात्री वाहणाऱ्या वायूमुळे आहे.तश्याच अलम्बुसा गांधारी व इतर होत त्या चंद्रनाड्या रात्री प्रभावी आहेत.

योगसारमञ्जर्याम्। भावोपनिषदि।

अलंबुसा कहुर्विश्वोदरी वारुणाहस्तिनी हास्तिजिह्वा ।

यशोवती गान्धारी पूषाशंखिनी सरस्वती इला पिङ्गला सुषुम्ना चेति चतुर्दश नाड्यः इति।

तारचिन्तामणौ चैव नाड्यः पञ्चदश स्मृतः॥

यशोवती गान्धारी पूषाशंखिनी सरस्वती इला पिङ्गला सुषुम्ना तारचिन्तामणौ अश्या पंधरा मुख्य नाड्या आहेत.

याज्ञवल्क्येन संप्रोक्ता नाड्यश्च चतुर्दश।चन्द्रज्ञानेन संप्रोक्ता नाड्यः षोडश स्मृताः॥

याज्ञवाल्क्यांनी चौदा,व चंद्रज्ञानांनी सहा नाड्यांचा उल्लेख केला आहे.

राशिमान प्रकारेऽपि याज्ञ वल्क्येन चोदिताः। सर्वसारोपनिषदि योगसारमञ्जर्यां च -

प्राणापान समानाश्च व्यानश्चोदान एव च। नाग कूर्मौ च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः॥

याज्ञवाल्क्यांनी राशीमानावर प्रकाश टाकला आहे,सर्वसार उपनिषद व योगासार ह्यात वायूचे प्रकार व स्थाने (प्राण सामान उदान व्यान नाग कुर्म कृकर देवदत्त धनंजय- वायूप्रकार व नावे)

वैरंभो मुक्तदायश्च प्रभंजन समीरणौ।अन्तर्यामी महाप्राणाश्चोक्ता पञ्चदशानिलाः।

वरंभ मुक्तीदायी तर प्रभंजन गतीसाठी,अंर्तयामात महाप्राण हे पाच दशेत (वायूच्या अवस्था) आहेत.

भावोपनिषदि - भाव-उपनिषदानुसार

पाणोपान व्यानोदान समान कूर्मनाग कृकलदेवदत्त धनञ्जया इति॥

प्राण सामान उदान व्यान नाग कुर्म कृकर देवदत्त धनंजय वायूंची नावे आहेत.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणीनुसार

द्विसप्ततिसहस्राख्याः सिरास्सन्ति जगत्प्रिये। शरीरे पवना यामात् सम्यक् शुद्धा भवन्तिताः॥

हे देवी (जगतप्रिया) दोन सप्तक(चौदा) मुख्य,ह्यातून सहस्त्र(सहस्त्रदल) नाड्यात वायू जाऊन सर्व नाड्या शुद्ध होतात.

दुरिकोपनिषदि च - दुरिकोप-उपनिषद

द्विसप्तति सहस्राणि नाड्यः स्युर्वायुगोचराः॥ इति।

दोन सप्तक(चौदा) मुख्य नाड्या हा या वायूंच्या मार्गातील मूलस्त्रोत आहे.ज्यामुळे वायू सगळीकडे जाणे शक्य होते.

ईश्वरः - ईश्वर

द्विसप्तति सहस्राणि नाडिभिर्देह उच्यते। संवृता रज्जुभिश्शिक्यमिव देहं समाश्रिताः॥

दोन सप्तक(चौदा) मुख्य नाड्या या वायूच्या मार्गातील मूलस्त्रोत आहेत.ह्या नाड्या रज्जुला (मज्जारज्जुला) व्यवस्थित जोडल्या आहेत.ज्यामुळे देहात वायूप्रवाह नीट होतो.

योगसारमञ्जर्याम्- योगासार

शिभाकन्दादधोर्ध्वास्यादद्यष्टान्ताश्चोर्ध्व गामिनः। काश्चिद्दीर्घाश्च ह्रस्वाश्च तद्ध्रस्वास्सर्व तस्ततः।

स्वाधिष्ठाने सहस्राणि नाड्यःसु समुत्थिताः॥

कामांध (संभोग) इच्छा असणाऱ्याचे,दृष्टी पडताच तिकडेच गमन होते. अतिशय तेजस्वी असलेले व लांबवर पसरलेले तत्व (ईश्र्वरतत्व) ह्यामुळे कमी महत्वाचे होते व वासनाच सगळीकडे पसरते.स्वाधिष्ठान चक्राजवळ सहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.)

मणिपूरे द्विसहस्राणि नाड्यः सन्ति संवृताः।अनाहते द्विसहस्राणि नाड्यः सम्यगुद्भवाः॥

मणिपूर चक्राजवळ दोन सहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.),अनाहत स्वाधिष्ठान चक्राजवळ दोन सहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.)

विशुद्धिदेशे साहस्र नाड्यः संवृताः स्मृताः। दशसाहस्रमाज्ञाब्ज संभूता नाडि सन्ततिः॥

विशुद्ध चक्राजवळ सहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.) एकूण दशसहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.)

शिरोदेशे समुद्भूता दशसाहस्र नाड्यः।द्यष्टान्ताश्चोर्ध्वगामिन्यः सिराः कन्दोद्भवा यथा॥

शिरा (मेंदू) जवळ एकूण दशसहस्त्रनाड्या समूह आहे.(नाड्या जोडल्या आहेत.) दृष्टीस्थानपासून असंख्य नाड्या जातात.

अप्रधानाः समावृत्य पश्चाद्भागं समाश्रिताः।द्विसप्तति सहस्राश्च नाडीनां मध्यमे तनोः॥

मुख्य नसलेले(शरीराचे)पाच भागात विभाजन मानतात. चौदाहजार नाड्यामध्ये ही काया आहे.

द्विचतुष्षष्टि नाड्यस्ताः प्रधानाः सर्वदेहिनाम्।तासां मध्ये मुख्यतराः सिराः पञ्चदश स्मृताः॥

(सेहेचाळीस च्या दुप्पट) ब्याणव नाड्या ह्या देहातील मुख्य होत व त्यात पंधरा डोक्याकडे जाणाऱ्या मुख्य होत.

ईश्वरः – ईश्वर

काश्चिन्नाडी बहिर्व्याप्ता काचिद्धृदय मध्यगा। यया तत्पुष्टिमाप्नोति केदार इव कुल्यगा।

मथुरा रसजैर्धातुभिः पुष्ट्यते क्रमात्॥

कांची नाडी ही हृदयांची मध्य नाडी असून तिचा बाहेरसुद्धा (हृदयाबाहेर) बराच पसारा आहे,त्यानंतर केदार कुल्यगा,मथुरा,रसजी,धातुर्भी ह्या मुख्य आहेत.

गान्धारी नामया जिह्वा पिङ्गला पार्श्ववर्तिनी।उन्मुखी ब्रह्मरन्ध्रान्तं बहुशाखासमुद्गता॥

तसेच गांधारी,नमया,जिव्हा,पिंगला,पार्श्ववर्तिनी,उन्मुखी,ब्रह्मरंध्रा,बहुशाखा,समुद्रता हा नाड्या आहेत.

छुरिकोपनिषदि – छुरिकोपनिषद

इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन तु।इडायाः पार्श्वगानाडी संप्रोक्ता हस्ति जिह्विका॥

इडा डावीकडे,पिंगला उजवीकडे ह्या पार्श्वभागाकडील आहेत असे म्हणतात.हस्तीका,जिव्हिका आहेत.

बहुशाखा बहुस्कन्धा मूलाग्रान्तमधोमुखी॥

अनेक शाखा अनेक एकत्र आलेल्या व मुळाला जोडलेल्या व काही जाळ्यांसारख्या मुखाच्या आहेत.

सपूषालंबुसाचोभे पार्श्वयोरूर्ध्वगा स्मृता कराग्रांगुली पर्यन्तं बहुशाखास्समुद्भवाः॥

वेलीप्रमाणे लांब व त्याचे फाटे खाली व वर गेलेले,करंगुळीपर्यंत त्याच्या शाखा आहेत.

यशस्विनी च दक्षस्य पादांगुष्ठाभमिष्यति।बहुशाखा भवेदेषा मूलाधारादधोमुखी।

शंखिनी या महानाडी सा वामे चोन्मुखा स्मृता॥

यशस्विनी,दक्ष ह्या पायाच्या अंगठ्यापर्यंत जाणाऱ्या अशातऱ्हेने बऱ्याच शाखा असलेल्या व मूलाधाराच्या मुखाकडे जाण्याऱ्या.

शाखोपशाखाभेदेन पादंगुल्यन्तमिष्यते। कुहूरिति च या नाडी साधश्चोर्ध्वा च सुस्थिता॥

नाड्यांच्या अनेक शाखा उपशाखा होऊन पायाच्या बोटांपर्यंत जातात.पोकळ अशा ह्या नाड्या आपले कार्य पूर्ण करण्याच्या सुस्थितीत असतात.

बहुशाखा विभेदेन देहं व्याप्य व्यवस्थिता। सरस्वती समूलोत्था जिह्वाग्रान्तं व्यवस्थिता॥

बऱ्याच शाखा असलेल्या ह्या नाड्या सर्व देहात व्यापलेल्या असून त्यांच्या अनेक उपशाखा आहेत.सरस्वती जिव्हेच्या मुळात व अग्रभागात आहे.

जया च विजया चोभे नाभिमूल समुद्भवे। भ्रूयुग्मनत्रे कर्णान्तं कपोलौ व्याप्यसंस्थिते॥

जया विजया नाभिमुलात आहेत,कपोल कर्णांत असून (कान) भ्रूमध्य (कपाळ) स्थित आहे.

सुषुम्ना पार्श्वयोर्जातात्विडा चैव तु पिङ्गला। वामदक्षिण नासान्तः शरीरेऽस्मिन् व्यवस्थिते॥

सुषुन्मा इडा पिंगला ह्या पार्श्वगामी आहेत, शरीरात नासिकेत दक्षिणो-पश्चिम स्थित ह्याची जोडणी आहे.

तयोर्मध्ये परं स्थानं यस्तं वेद स वेदवित्॥देहेऽस्मिन् द्व्यंगुलाधारे समुद्यन्ति समीरणा ॥ द्विसप्तति सहस्रेषु विचरन्ति हि सर्वदा ॥

त्यात एक स्थान हे परम महत्वाचे आहे असे वेद सांगतात दोन अंगुळे(अंगुळ-मोजमाप) ह्या वाऱ्याच्या प्रवाहाने देहात वाहतात.चौदा हजार नाड्या ह्याप्रकारे कार्य करतात.

याज्ञवल्क्यः –

देहमध्ये शिखिस्थानं तप्त जाम्बूनद प्रभम्। त्रिकोणमनुजानी हि चतुरश्रं चतुष्पदम्॥ मण्डलान्तपतंगानां स्थानं विद्धिसुशोभने ।पतंगानां प्राणादि वायूनामिति ।

देहातील शिखरावर जे तापलेल्या लोखंडासारखे आहे. त्रिकोणाप्रमाणे मूलतः निर्माण झालेले एक स्थान ज्यास चारपाय (चार फाटे) आहेत असे मानतात (मूलाधार),मंडलात (शिर) वर जाणाऱ्या (उडणारे) स्थानात वायू भेदून जातो.

उत्तर गीतायाम्।उत्तर गीता

द्विसप्तति सहस्राणि नाड्यः स्युर्वायु गोचराः॥ इति ।

चौदा हजार नाड्या ह्या सर्व शरीरात वायूच्या संपर्कात येतात.

योगसारमंजर्याम्। योगासारा

नाडीभ्यामथ सभ्येति प्राणतो द्विषडंगुले ।अहोरात्रा विनेतृयामूर्ध्वाधोवृत्तिरुच्यते ॥

नाड्यांमध्ये प्राण बारा अंगुळे वाहतो अहोरात्र वाहणाऱ्या प्राणाचा वृत्तीवर परिणाम होतो.

वामदक्षिणनाडीभ्यां स्यादुग्रहनामकम्। याश्च नाड्यश्शरीरेऽस्मिन् समावृत्यव्यवस्थिताः ॥

डाव्या उजव्या नाड्यातील वायुगतीवर ग्रहस्थितिचा परिणाम होतो.त्यामुळे नाड्यांचा भाग असलेले शरीर व्यवस्थित राहते.

तासु सर्वासु देवेशि विचरन्तिस्मवायवः ।तेषां मुख्यतरः प्राणः कन्दस्याधः प्रतिष्ठितः ॥

तसेच वायव्येकडे देवांचा सर्वांवर प्रभाव आहे तसेच मुख्य करून प्राणशक्ति नाड्यांच्या संगमाजवळ वेग घेते.

आस्य नासिकायोर्मध्ये हृदये जानुमण्डले। पादांगुष्ठेषु च प्राणः एतेष्वपि च तिष्ठति ॥

अशाच प्रकारे नासिका (नाक),हृदय व घोट्याजवळ,पायाच्या अंगठ्याजवळ ह्याचप्रकारे प्राणशक्ति विद्यामान आहे.

जंघोदरे कटिर्देशेष्वपानस्थानमीरितम्। घ्रोणाश्रोत्राक्षिमध्यस्या भ्रूकुटयगुंलयोर्द्वयोः ॥

जंघा,कटी(कंबर) या स्थानाजवळ व घ्राणेन्द्रीये (गुद,वृषण) श्रोत्रेन्द्रीये (कान) यात भृकुटीजवळ

उदानः संधिदेशस्यः पादयोर्हस्ति योरपि। सर्वदेहं समानेन व्याप्य तिष्ठति सर्वदा ॥

उदान सांधे व पाय हात व सामान सर्व देहात व्याप्त आहे.

नागादि वायवः पञ्चत्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः। इन्द्रनील प्रतीकाशं प्राणरूपं प्रकीर्तितम्॥

नित्यमापूरयत्येषां प्राणानामुरसिस्थिताः॥

नागादि वायू पाच दिशांना व इंद्रनील प्रतीकांश प्राणात असल्याचे विख्यात आहे. नित्य मुख्य भागात असलेला प्राण शिथिल भागांना चेतना देतो.

निश्वासोच्छवासपूर्णस्तु प्राणोजीवसमावृतः।प्रयाणे कुरुते यस्मात् तस्मात् प्राणः प्रकीर्तितः॥

निश्र्वास व श्र्वास हे पुर्णपणे प्राणिमात्त्रांसाठी आवश्यक आहेत,मृताला प्राण निघून गेले असे म्हणणे प्रचलित आहे.

आस्य नासिकयोर्मध्ये भूमध्येनाभिमण्डले।प्राणालयमिति प्राहुः पादांगुष्ठे नखेऽपि च॥

नासिकामध्ये अर्थात भृकुटीमध्ये प्राणाचा लय करतात तसेच तो पायाचे अंगठे व नखात सुद्धा होतो.

तुन्दस्थं जलमन्तं च रसं चैव समीकृतं। तुन्द मध्यगतः प्राणःस्तन्न कुर्यात् पृथक् पृथक्॥

प्राणवायूचा प्रभाव जलमय गोष्टींवर पडतो,त्याने रसमय गोष्टींवर प्रभाव पडतो.त्याचप्रमाणे प्राण मध्यमार्गाने जातो ज्याने अनेक गोष्टींवर प्रभाव पडतो.

आदिनाथः -आदिनाथ

पुनरग्नौ जलं स्थाप्य चान्नादी(द)नि जलोपरि। स्वयं त्वपानं संप्राप्य तेनैव सह वेगवान्॥

पुन्हा अग्नि जलाला तापावितो व पसरतो ज्याप्रमाणात अग्नि तप्त असेल त्याप्रमाणे तो वेगाने पसरतो.

प्रयाति ज्वलनं तत्र देहे मध्यगतः पुनः। तत्तेजो ज्वलते तुन्दस्सकले देह मध्यमे॥

देहामध्ये पुन्हा ज्वलन होते,देहातील अग्नि प्रज्वलित झाल्यावर तेजाने ज्वलन होते.

ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्रेरितः प्राणवायुना। जलमत्युष्णमकरोत् कोष्ठमध्यगतं तथा॥

ह्या ज्वाला प्राणवायुला सुद्धा प्रभावित करतात,पोटात मरणप्राय ज्वाला उत्पन्न होतात.

अन्नं व्यंजनसंयुक्तं जलोपरिसमर्पितम्। ततः सपक्वमकरोत् वह्नि सन्तप्तवारिणा॥

अन्न जसे पाण्यात विरते (जलमय होते) तसेच अग्नि हा वायूत मिसळतो.

स्वेदमूत्रे जलस्यातां वीर्यरूपं रसं भवेत्। अन्नंपुरीषं स्यादेवं प्राणः कुर्यात् पृथक् पृथक्॥

घाम मुत्र जळरूप असून वीर्य रसरूप होते. अन्न जे खातो ते अग्निमुळे प्राणात मिळून जाते.

अपान्नयत्यपानोऽयमाहारञ्चमलायितम्।शुक्लं मूत्रं तथोत्सर्गं अपानस्तेन मारुतः॥

अपानाचे प्रमाण हे आहाराच्या नियमावर अवलंबून असते स्वच्छ अशा मुत्राचे विसर्जन हे अपान वायूमुळे होते.

इन्द्रकोपप्रतीकाशः सवैजलदसन्निभः। स च मेढ्रौ च पायौचोरुमक्षण जानुषु॥

अतिशय उत्तम असा मेळ (मिश्रण) जलाच्या संयोगाने होतो.वृषण दोषांची लक्षणे ह्यामुळे समजतात.

जंघोदरे च कट्यां च नाभिमूले च तिष्ठति ।व्यानोऽपि व्यान इत्यंगानुदानोपिप्रकोपनः ॥

जंघा पोट कंबर व बेंबीच्या मुळाशी ह्याचे अस्तित्व असते. व्यान व व्यानाशी संबंधी वायूचा येथे प्रभाव आहे.

महाजाम्बूनदप्रख्यो व्यापारोदानकारणम्। संचापिकण्ठयोर्मध्ये कट्यां गुल्फद्वयोरपि ॥

सुवर्ण ज्याप्रमाणे व्यापार व दानासाठी प्रख्यात आहे.(म्हणून त्याचा संचय करतात), तसेच कंठ,कंबर व घोट्यात संचय आहे.

घ्राणे चापिस्फिचोर्देशे तिष्ठत्यत्र निरंकुशः। स्पन्दयत्यधरं वक्रं गोत्रनत्रे प्रकोपनम्॥

घ्राण व कोपरात (धनुष्य) निरंकुशपणे अस्तित्वात आहे. त्याची हालचाल वक्र असून अतिशय सुरक्षित भागाला सुद्धा हादरे देते.

उद्वे जयन्ति कर्माणि ह्युदानो नाम मारुतः। विद्युत्पावक वर्णा स्यात् उदानासनकारकः।
पादयोर्हस्तयोश्चापि स च सन्धिषु वर्तते ॥

ज्यामुळे विजयश्री प्राप्त होते तो (मारुत नाम) मारुत होय.विजेप्रमाणे त्याचे रूप असून उदानवायूचा कारक आहे,पाय व हात याबरोबर संधी करतो.

पीतं भक्षितमाघ्रातं रक्तपित्तकफात्मकम्। समानयति गात्राणि समानो नाम मारुतः ॥

पीत चरबी रक्त पित्त कफ याचे भक्षण करतो समान सर्व गात्रात समान-मारुत म्हणून ओळखला जातो.

गोक्षीरधवलाकारः सर्वदेहे व्यवस्थितः। उद्गारो नाग इत्युक्तो नील जीमूत सन्निभः।
कृकरः क्षुधितश्चैव जपाकुसुमसन्निभः। धनंजयः स्थितः पोषे महाराजतवर्णकः॥ इति।

जो गाईच्या दुधाप्रमाणे पांढरा सर्वदेहात असणारा ,नाग,नागाप्रमाणे फुत्कारणारा (उच्चार करणारा) सूर्यासारखा वाटणारा व पोषण करणारा आहे.,कृकर जो भूक व तहान व सफेद गुलाबी रंगाचे कमळाप्रमाणे असणारा आहे.धनंजय चांदीप्रमाणे वर्ण असणारा.

प्रणवचिन्तामणौ। प्राण नागौ द्वयोर्वर्णो राजावर्तसमप्रभः।अपानकूर्मौ सदृशौ इन्द्रनील समप्रभौ ॥

मूळ ओमकार,प्राण व नाग,व्दिवर्णी (राजस) राजाप्रमाणे,अपान व कुर्म इन्द्रनील रंगाची प्रभा असणारा.

समानकृकरौ व्योम सदृशौ विश्वमंगलौ।शुद्ध स्फटिकसंकाशौ समौ व्यानदनंजयौ।
उदान देवदत्तौ तु पद्मकिञ्जल्कसन्निभौ। नागान्तर्यामिणौ शुद्ध विद्युद्वर्णौ समीरितौ
एतौ मुख्यौ महाप्राणौ तौ वैरंभः प्रभञ्जनौ ॥

समान,कृकर हे आकाशाप्रमाणे विश्वमंगल, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणे समान व व्यान व धनंजय,उदान देवदत्त कमळाच्या पाकळीप्रमाणे,शुद्ध विद्युत वर्ण असलेला नाग,तसेच मुख्य प्राण हा झंजावाताप्रमाणे असणारा.

श्यामलेन्द्र मणिप्रख्यौ वाय्वाकाराः प्रकीर्तिताः। इत्वा प्राणौ समारुह्य शरीरे व्याप्यसञ्चरेत्॥

इंद्रमण्यांप्रमाणे सर्व व्याधी निवारक व उत्तर-पश्चिम असणारा प्राण प्रख्यात आहे. ह्याप्रमाणे प्राण सर्व शरीरात संचरित आहे.

समान वायुमारुह्य वाश्रणी देह दाढर्यकृत्।अन्तर्यामिणमारुह्य तनुमाप्नोत्यलंबुषा॥

समान वायू आवाज करणारा (शिट्टी) असून देहाला स्थैर्य देतो.

पिङ्गलानाम पवनं पूषाकूर्मसमीरणौ। हस्ति जिह्वा देवदत्तौ कृकरं च समीरणौ॥

पिंगला नाडीत पूषा व कूर्म हे वाहतात.तर हात व जिव्हा यात देवदत्त व कृकर वाहतात.

यशस्विनी धनंजयौ सुषुम्नाथ प्रभंजनौ। वैरंभ शंखिनी चाथ मुक्तिवायुं सरस्वती॥

यसस्विनी धनंजय सुषुन्मा नाडीचे तर वैरभ शंखिनी हे सरस्वती नाडीचे मुक्तीवायू होत.

विश्वोदरा महाप्राणं समारुह्य प्रवर्तते। प्राणादि वायवः पञ्चपुरुषाः परिकीर्तिताः।
नागादि वायवः पञ्चस्त्रीरूपाः परिकीर्तिताः॥

विश्वोदर व महाप्राण हे वर चढणारे समजले जातात प्रणादि वायू हे पाचपुरुष वायू म्हणून प्रसिद्ध आहेत व नागादि वायू हे पाचस्त्रीरूप वायू म्हणून प्रसिद्ध आहेत.

धनञ्जथादिकाः पञ्चवायवस्तु नपुंसकाः। गुदे त्वपान वायुश्च मलमूत्रविसर्जकः॥

धनंजयादि पंचवायू हे नपुसक म्हणून तर गुदातील वायू मलमुत्र विसर्जक आहेत.

नाभौ समानवायुश्च क्षुत्पिपासादि कारकः। उदानः कण्ठदेशे तु मनोग्रसनकारकः॥

नाभीतील समानवायू भूक व तहान याचे कारक आहेत उदान कंठात असून मनाला (ग्रासतो) लय करतो.

व्यानवायुश्च सर्वांगं बलस्वरकरः परम्।हिक्कोद्गारकरोनागः कूर्मो मीलनकारकः॥

व्यानवायू सर्वांगाचे बळ वाढवितो.नाग वायू हीच हीच (उचकी) व कूर्म डोळे उघडझाप करतो

कुत्कारः कृकरो देवदत्तो जृम्भणकारकः।धनञ्जयस्थाल्यकरो वैरंभः क्रोधकारकः॥

कुत्कार,कृकर,देवदत्त,उघड झाप व दिर्घपणा,धनंजय स्थाल्य ,वैरभ - क्रोधकारक

करोति मुक्तिपवनः पाञ्चभौतिकविग्रहः।अन्तर्यामि शरीरस्य प्रपञ्च ज्ञानकारकः॥

मुक्तीपवन शरीरविघटन,ज्ञानकारकता शरीर व प्रपंच असताना अंतःकरणात ज्ञानकारक आहे.

ज्ञानवैराग्यविज्ञानं महाप्राणः करोत्यलम्। देहत्यागकरश्शीघ्रं प्रभञ्जनसमीरणः।
एवं प्राणस्वरूपाणि याज्ञा योगं समभ्यसेत्॥

देहत्याग,वेगाने ज्ञान वैराग्य व विज्ञान असे महाप्राणाचे कार्य आहे. अशारितीने प्राणस्वरूपरुपी योग आहेत.

इति योगशास्त्रे प्राणनाडी निरूपणं नाम तृतीयोध्यायः ॥

योगशात्राचा प्राणनाडी निरुपण नावाचा तृतीय अध्याय समाप्त झाला.

प्राणायामः ॥– प्राणायाम

अगस्त्यः - अगस्त

प्राणायामविशुद्धात्मा यद्यत्कर्म करोति हि। तत्तत्फलत्यसन्देहस्स्त्व प्रयत्नने वा कृतम्।
प्राणायामं विनायस्य जपहोमार्चनादिकम्॥

प्राणायामाने आत्मशुद्धिकरण करून यज्ञकर्म करावे. प्रयत्नाने नि:संदेहपणे फलप्राप्ति होते, प्राणायाम करून जप होम अर्चन(पूजा) करतात.

न फलत्येव तत्सर्वं प्रयत्नेनाप्यनुष्ठितम्।प्राणायामैर्विनायद्यत् कृतं कर्मनिरर्थकम्॥
अतो यत्नेन कर्तव्यं प्राणायामश्शुभार्थिभिः॥

पूर्ण फलप्राप्तीसाठी प्रयत्नपूर्वक अनुष्ठान करावे,प्राणायाम (आत्मशुद्धी) न-करता केलेले कर्म वाया जाते.म्हणून प्रयत्नाने कर्तव्यपूर्वक प्राणायामाने शुभारंभ करावा.

अमृतबिन्दूपनिषदि - अमृतबिंदूउपनिषद

यथापर्वतयात्रानां दण्यते यमनीबलान्। तथेन्द्रियकृतान् दोषान् दह्यते प्राणनिग्रहात्॥

ज्याप्रकारे पर्वतयात्रेने नियमबळ येते तसेच प्राणायामाने इंद्रिय दोष (भस्म होतात) जातात.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

नाजीर्णेम्ल रसोद्गारे न च विण्मूत्र धारणे।न छर्द्यां नेतिसारे च नातिभूतसमन्विते।
योग्ये गुरु प्रकार्ये वा न चापिक्षुत्पिपासितः॥ प्राणायामं न कुर्वीत कुर्याच्चेद्याधि भाग्भवेत्॥

निर्जल उपवास वा मल उत्सर्जन रोखून वा नेती करून वा भूत (सर्वांना) सारखे मानून वा योग्य गुरु करून वा धनुष्याने वा भितीने आत्मशुद्धता मिळत नाही जी प्राणायाम करून मिळते व भाग्य उजळते.

गोरक्षः गोरक्ष

यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रानान्वादिभिश्शनैः। न पिवेयुस्तदा वायुं क्रमाद्योगीजिजश्रमः॥

अनेक प्रकारच्या प्रार्थनेने वा अनेक प्रकारच्या यंत्र (यंत्र,तंत्र) प्रकाराने वा वायू पिऊन राहिल्याने वा विविध कर्म करून उपयोग होत नाही तो प्राणायामाने होतो.

ध्याननादबिन्दूपनिषदि - ध्याननादबिंदूउपनिषद

यथैवोत्पलनान्वेन तोयमाकर्षयेन्नरः। तथैवे षत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपदे स्थितः॥

ज्याप्रमाणे पाण्यातील फुलाला (कमळाला) काही स्पर्श करत नाही त्याचप्रमाणे ह्या संसारात सहाचक्रातून योगी मार्ग काढत योगपदी जातो.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

मात्रामात्रार्धकंचापि वृद्धिं कुर्याद्दिने दिने। यद्यत्सुकरतामेति तत्तथ्यत्तवोपरि व्रजेत्॥

मात्रेमात्रेने जोडून (हळूहळू एकएक पाऊल स्थिर करून) व योगाच्या प्रगतीत दिवसेंदिवस वाढ करून महान (अत्युच्य) असा योग प्राप्त करतो.

वसिष्ठे- वसिष्ठ

यथारण्ये गजेन्द्रस्तु पुरुषैरप्रयोगतः।नाशयेद्धार्यमाणस्तु तथावायुरबुद्धितः।

स चैव तु यथाहस्ती प्रयोगाद्दम्यते शनैः॥

ज्याप्रमाणे राजा उत्तम हत्तीवर बसून प्रयत्न करतो (शिकार करतो) तसेच मनातील विविध विचार व प्राण ह्यांच्यावर विजय प्राप्त करण्यासाठी जमेल तेवढे हळूहळू प्रयोगशील होऊन प्रयत्न करावे.

निर्दोषश्च भवेत्कालाद् नश्यः सौम्यश्च जायते । शनैश्शनैस्तथाप्राणः प्रयोगादखे नश्यतां गतः॥

स्वेच्छया धार्यते देहे न तु दोषं करोति यः। यथा प्रचोदितो हस्ती परसैन्यं विनाशयेत्।

रक्षते च प्रयोक्तारं मारूढस्तु बलेन सः॥

निर्दोषपणा हा जसा काळानुरूप (काळ पुढे सरकताना) सोम्य होऊ शकतो(दोष कमी झाल्याने प्रयत्न कमी लागतात.),हळुहळु प्राणायाम त्याचप्रमाणे प्रयोग करता करता नाहीसा होतो.(कठिण वाटणारी गोष्ट काही काळाने सहज वाटते) जसे शत्रूसैन्य सहज नाहीसे झाल्याचे प्रत्ययास येते.

तथा शरीरे संरूढः प्राणस्सम्यकखे प्रचोदितः। नाशयते् सर्वपापानि तच्छरीरं च रक्षति॥ इति।

असे करताना शरीर सुद्धा त्याबरहुकुम प्राणाप्रमाणे साथ देते असे दिसेल,सर्व पापांचा त्याने नाश होऊन शरीराचे रक्षण होते.

सूत संहितायाम्- सूतसंहिता

सर्वं सम्यग्विदित्वाथ विषुसंक्रान्ति पूर्वकम्। दक्षिणायनमभ्यस्य ग्रहणं चोत्तरायणम्।

पुरस्कृत्य तथाच्छर्दिं विच?दारणविवर्जितम्।प्रेतकत्वं सूतकत्वं संश्रयन् शुद्धमन्वहम्॥

दोन्हीकडून असे पूर्वीच सांगितलेच आहे (असे म्हणतात) कि दक्षिणेकडे ग्रहण आहे म्हणजे उतरेकडेपण आहे.भेद करणे म्हणजेच काहितरी कमी करणे प्रेतकत्व (प्रेताशी संबंध) म्हणजे सुतक असणे ह्यापासून संरक्षण म्हणजे शुद्ध होणे होय.

ज्ञात्वा समभ्यसेन्नित्यं कुम्भकं पूर्णकुम्भवत्।सन्ध्यायामुच्चरेत् प्राज्ञः सूतकं प्रेतकं विना।

नैवोच्चरेदहोरात्रं सन्ध्याकालेषु षट्स्वपि॥

सहजपणे नित्य कुंभक करणे म्हणजे पुर्णकुंभकात असणे,अतिशय उच्च (सुतक व प्रेतक ह्या अशुद्ध) म्हणजेच निर्मळ असा शुद्धपणा मिळवण्यासाठी.रात्रीचा उत्तम आनंद मिळवण्यासाठी सायंकाळी स्वतःची षटकर्मे करावीत.

समुच्चरेत् प्रयत्नेन कुम्भकं पूर्णकं भवेत्। सूतक प्रेतके भूते जस्त्वा निष्फलतां व्रजेत्॥ तस्मात् सर्व प्रयत्नेन पूतकेषु समभ्यसेत्॥

प्रयंत्न करून हळूहळू पूर्ण कुंभक साधावा सुतक प्रेतक व भूत या पासून मुक्तता मिळवावी. तसेच सर्व प्रयत्न करून पूर्णत्व मिळवावे.

इडायां पिङ्गलस्थानं यथा प्राणस्समांगतः। सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्व विदांवरैः॥

इडा व पिंगलास्थानात प्राण असतात असे म्हणतात पण चंद्ररुपी वायू ग्रहण केल्याने ते तत्व प्राप्त होते.

यदा पिङ्गलया प्राणः कुण्डली स्थानमागतः। सूर्यग्रहणमित्युक्तं तदातत्व विदांवरैः॥

इडा व पिंगलास्थानात प्राण असतात असे म्हणतात पण सूर्यरुपी वायू ग्रहण केल्याने ते तत्व प्राप्त होते.

पिङ्गलायामिडायां तु द्वयोः संक्रमणं तु यत्। तदुत्तरायणं प्रोक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः॥

उत्तरायणात पिंगलेत प्राण संक्रमित होतात असे श्रुति म्हणतात,पिंगला व इडा ह्या दोन्हीतते संक्रमित होतात.

इडायां पिङ्गलायां तु वायोऽसंक्रमणं तु यत्।दक्षिणायनमित्युक्तं मुनिभिर्वेदपारगैः।
इडा पिङ्गलयोस्संधिं यदाप्राणः समागतः॥ संवत्सरं तदा प्रोक्तं देहे देह विदांवर॥

मुनी व वेद असे म्हणतात कि इडा व पिंगलेतील वायू वाहतो तो आपला प्रवाह उलट करतो म्हणजे प्राण, इडा व पिंगला ह्या जेथे जुळतात तेथे असतात, सवत्सरांचे हेच म्हणणे आहे कि देहात असेच होते.

मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम। तदाद्यं विषुमं प्रोक्तं तापसैस्तापसोत्तमैः॥

उत्तम पंडित मूलाधार चक्रात प्राण असल्याचे सांगतात तसेच उत्तम तप करणाऱ्यांचे (स्वर्गस्थित) असेच म्हणणे आहे.

प्राणसंज्ञं मुनिश्रेष्ठमूर्धानं प्रविशेद्यदा।तदन्यं विषुवं प्रोक्तं धार्मिकैर्वस्तु चिन्तकैः॥
निश्वासोच्छ्खेवसनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत्॥ इति।

प्राणायामाचा अभ्यास करणारे मुनी प्राण सहस्त्रात नेतात. तसेच सगळीकडून विचार करणारे धार्मिक,वस्तूचे(आत्म) ध्यान करतात.

दत्तात्रेयः। किञ्चिद्विरेच्यं संकुञ्च्य पुनस्तद्वत्पुनस्तथा॥एतच्छर्दिरिति प्रोक्तं पूर्वमभ्यास सूरिभिः।प्रेतकत्वं सूतकत्वं वामदक्षिणयोर्विदुः॥

दत्तात्रेय - किंचित किंचित (हळूहळू) पुनःपुन्हा इच्छया संकुचित (कमी) करून प्राणायामात वाढ करावी,पूर्वी योगाभ्यास करून उत्तम पदी गेलेल्या व इच्छा रहित झालेल्या योग्यांनी हेच सांगितले आहे.त्यांनी प्रेतकत्व सुतकत्व तसेच ज्यांना योगाभ्यासाबद्दल बरीच आस्था आहे त्यांनी विशेष ज्ञान प्राप्त केलेले आहे.

षटखेसन्धिः। पृथिव्यप्तेजो वाय्वाकाशादि पञ्चसन्धिः। रेचकान्तं पूरकादौमिलित्वा षट्। तेषां स्वरूपाणिपूर्वमुक्तम्।पराशरः। संकुञ्च्य मध्य तर्जन्यावंगुष्ठानामिकादिभिः।

सम्यङ्खेनासाग्रबध्यविपश्चिन्नियमेदसून्।

सहांच्या विविध जुळण्या (सहाचक्रांचा मार्ग) पृथ्वी आप तेज वायू आकाश यांची जुळणी,रेचक पूरक यांचे मिलन ह्याबद्दल आधी मुक्त झालेल्या पराशर मुनींनी सांगितले आहे,तसेच तर्जनी अंगठे बेंबी व नासिकाग्र दृष्टि व मेद कमी करून करावयाच्या मुद्रा व बंध याची माहिती दिली आहे.

अमृतबिन्दूषनिषदि-अमृतबिंदूउपनिषद

नासिकापुटमंगुल्या पिधायैकेन मारुतम्।पिबेन्मन्दं यथैवोक्तं योगसिद्ध्यर्थमात्मवान्।कनिष्ठानामिकांगुष्ठैर्यन्नासा पुटबन्धनम्॥प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्जनीभ्यां विना दृढम्॥

नासिकांनी(नाक) कशाप्रकारे वायूचे नियमन करावे हे यथार्थपणे स्वतः योगसिद्ध होण्यासाठी सांगितले आहे.सर्वात लहान नावाने ओळखल्या जाणाऱ्या अंगुष्ठ (अंगठा) व तर्जनी (करंगळी) यांचा उपयोग नाकपुड्या बंद करण्यास करावा.

शिवः -शिव

व्यासश्च।पञ्चांगुलीभिर्नासाग्रं पीडनं प्रणवैर्युतम्।मुद्रेयं सर्वपापघ्नी वानप्रस्थगृहस्थयोः।

नासिकापुटमंगुल्या पीडयैकामपरेण च॥

व्यासांच्यानुसार - पाचही बोटांचा उपयोग प्राणवायूचा प्रवाह नियंत्रित करण्यासाठी करावा,त्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या मुद्रेने वानप्रस्थाश्रम तसेच गृहस्थाश्रम दोन्हितील सर्वपापे नाहिशी होतात.

औदरं रेचयेद्वायुं रेचकस्समुदाहृतः।वाह्येन वायुना देहं धृतिवत् पूरयेच्छुभे॥

पूरणात् पूरकं प्रोक्तं कुम्भकं च तथा विदुः॥

उदरात वायूच्या रेचक क्रियेमुळे प्रसन्नता येते.वायू देहात वाहत असताना योग्य रितीने संचलीत व पूर्ण वापरला जात नाही.पुराणात पूरक व कुंभक यांची महती सांगितली आहे.

मार्कण्डेयःमार्कंडेयानुसार

प्राणानामुपसंरोद्यः प्राणायाम इति स्मृतः॥

प्राण रोखणे (कुंभक) ह्यालाच प्राणायाम म्हंटले आहे.

पतञ्जलिः।पान्ताजली-- व्यासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः॥

श्वास व उच्छ्वास ह्यातील गतीचा विभागलेला योग म्हणजे प्राणायाम.

व्यासः। व्यास

बाह्यस्य वायो राचमनं श्वासः।कोष्ठस्य वायोर्निस्सरणः प्रश्वासः॥

तयोर्गतिविच्छेदः प्राणायाम इति।संवर्तकः। सधूमं च विधूमं च सगर्भं च विगर्भकम्॥

बाह्यवायू हळुहळू घोट घेणे (पिणे) म्हणजे श्वास व कोठ्यातील वायू हळुहळू बाहेर टाकणे म्हणजे प्रश्वास (उचछ्वास) श्वास व उच्छ्वास ह्यातील गतीचा विभागलेला योग म्हणजे प्राणायाम.संवर्तकानुसार धुरात दडलेला व न दडलेला गर्भात असलेला व गर्भाबाहेरील.

स लक्ष्यश्च विलक्ष्यश्च प्राणायामस्तु षडिखेवधः। केवलश्वासेन प्राणायामः सधूमः।

हंसवर्णद्वयेन प्रणवेन वा विधूमः॥

षडचक्राचा भेद करण्याचे लक्ष्य असलेला व नसलेला म्हणजे प्राणायाम केवळ श्वास असलेला प्राणायाम हा घुराने वेष्टित (धुरात दडलेला) व हंसासारखा वर्ण (शुभ्रवर्णी-इछ्यारहित) प्रणव हा धुरात वेष्टित नसलेला आहे.

हंसस्वरूपानुसंधानेन प्रणवस्वरूपानुसंधानेन वापि गर्भः।मन्त्रदेवता ध्यानपूर्वकं सगर्भः। केवलकुम्भके सुषुम्नायां प्राणसंयमनमेव सलक्ष्यः। सुषुम्नाजिगिमिषामात्रमेव विलक्ष्यः। इति।

हंसरुपी (निरीच्छ) अनुसंधान तसेच प्रणवरुपी अनुसंधानान रुपी गर्भ(त्याच्याशी सलग्न राहणे),मंत्रदेवतेचे लक्षपूर्वक ध्यान(व सलग्नता)

आदित्यपुराणे- आदित्यपुराण

रेचकः शून्यकश्चैव पूरकः कुम्भकस्तथा। एवं चतुर्विधः प्रोक्तः प्राणायामोऽत्रसूरिभिः॥

रेचकाने शून्य (पूर्ण वायू बाहेर ठेवणे),पुरकाने पूर्णपणे वायू आत ठेवणे,असे योगमार्गात उच्चपदी पोहचलेल्यांनी सगळीकडे म्हंटले आहे.

अमृतनादबिन्दूपनिषदि- अमृतनादबिंदूउपनिषद

उत्क्षिप्यवायुमाकाशे शून्यं कृत्वा निरात्मकः। शून्यभावेन युञ्जीयादखे रेचकस्येति लक्षणम्।

आकाशरुपी शून्यात प्राणवायूने प्रवेश करताच निरामय स्थिति येते.शून्यभाव उत्पन्न होणे हे रेचक स्थितीचे लक्षण आहे.

श्रीदक्षिणामूर्तिः। नासिकावामरन्ध्रेण पूर्वमापूरयेद्बुधः। तत्रकौदशकृत्वस्तु मन्त्रं ध्यायेदतः परम्॥

तेनैव विसृजेत् पश्चाद् दशवारं विभोस्तवम्॥नववारं जपेन्मन्त्रं मित्थमेव च साधयेत्॥ इति।

श्रीदक्षिणमूर्ती - नासिकेतील डाव्या नाकपुडीने (पूर्वी सांगितलेल्या) अत्यंत हुशारीने श्वास घ्यावा तसेच मंत्राचा त्यानंतर दशकवार उच्चारास आरंभ करावा व परमेश्वराचे ध्यान करावे.त्यानंतर आकाराचा प्रतिध्वनी ऐकावा. नऊ वेळा मंत्राचा जप करून मायारूप समजावे.

दक्षिणमूर्ती-- दक्षिणमूर्ती

औदरं रेचयेद् वायुं चतुर्भिश्च शनैः शनैः।तदर्धमिडया मन्दं मन्दं संपूरयेद्बुधः॥

पुनर्विरेचयेदेवं पुनरापूरयेद्बुधः ॥ इति ।

उदरात (पोट) हळूहळू रेचक करावा नाड्या ज्यामुळे हळूहळू शुद्ध होतात,परत परत रेचक केल्याने नाड्या परत शुद्ध होतात.

योगसारमंजर्याम्- योगासार

आपूर्य वा मया नाड्या मञ्चेद्दक्षिणया बहिः। पुनर्दक्षिणया पूर्य बहुशो वा मया त्यजेत्।

एवं विशुद्धनाडीनां कुम्भकानां शतंशतम्॥ कुर्याद्बर्हिषु हंसेन सहजेनान्तर स्थितः॥ इति।

या नाड्या पूर्ण भरून मंत्राने दक्षिणेकडे वाहतात,एकदा भरल्यानंतर बहुतांशी त्या ती बाजू सोडून देतात.अशा प्रकारे अतिशयशुद्ध झालेल्या नाड्यात शंभरशंभर कुंभक होणे शक्य आहे.त्यानंतर स्थिती अधिक चांगली होऊन हं-सा (वायू आत बाहेर) करून नंतर सहज स्थिति येते.

दत्तात्रेयः। दत्तात्रेय

पूरकात् द्विगुणं सम्यक् रेचकस्य विधीयते ॥रेचकाद् द्विगुणं कालं कुम्भकस्य प्रशस्यते॥ इति।

पुराकापेक्षा दुपट रेचक व त्याच्या दुप्पट कुंभक हे सर्वसाधारणपणे मानले जाते.

पाराशरः-पराशर

इडां षोडशभिः पूर्य चतुष्षष्ट्या च पूरयेत्। द्वात्रिंशाद्रेचयेत् सूर्यात् प्रणवेन समभ्यसेत्॥

पूर्ण सोळा भाग इडेचे त्याच्या चौपट पूर्ण भागासाठी त्याच्या सहा पट सूर्यनाडीसाठी असतील तर पूर्ण प्रणव आहे असे म्हणतात.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

लघुद्वादशमात्रस्तु मध्यमो द्विगुणः स्मृतः।त्रिगुणं चोत्तमं प्रोक्तं षटिखेत्रंशत्तालमात्रकम्॥ इति।

लहान बारा मात्रांचा मध्यम श्वास हे गुण व्दिगुणित करणारे आहेत.त्रिगुण हे अतिउत्तम छत्तीस मात्रांचे होत.

विश्वामित्रःविश्वामित्र

पूरके त्रयमुच्चार्य कुम्भके न चतुष्टयम्।रेचके त्रयमुच्चार्य प्राणायामो विधीयते॥

पूरक व रेचक तीन तर कुंभक चार हे प्रमाण प्राणायामासाठी वापरतात.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

अकारंपूरके न्यस्य चोकारं कुम्भके न्यसेत्। मकारं रेचके तद्वत् नादो ध्यानेन शस्यते॥ इति।

पूरक आकाराने उकार कुंभकाने मकार रेचकाने व ध्यानाने नाद (ॐकार) म्हणावा (मिळवावा)

हंसंहंसेति संपूर्य सोऽहं बीजेन कुम्भयेत्। रेचयेद्धंसमन्त्रेण प्राणायामस्य लक्षणम्॥

हं-सा,हं-सा पूरक सोऽहं बिजने कुंभक मंत्राने (हंस) रेचक हे प्राणायामाचे लक्षण आहे.

याज्ञवल्क्यः -याज्ञवल्क

सव्याहृतीं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह। त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामस्स उच्यते॥

तीन अक्षररुपी ॐकार त्याच्या गायत्रीसह ह्याच्या प्राणाने उच्चार म्हणजे प्राणायाम होय.

भारद्वाजः – भारव्दाज

सप्तव्याहृति पूर्वान्तामाद्यन्ते प्रणवां हृदा। जपेद् द्वादश गायत्रीमेकोयं प्राणसंयमः॥

पूर्वीविचार करून ठेवल्यानुसार प्रणव आनंदमय स्थिति ऐवजी सातव्या पायरीवर चुकीच्या दिशेने जाण्याची शक्यता असेल तर बारा वेळा गायत्री जप करावा ज्याने प्राण नियंत्रणात येतील.

अशक्तस्यायमुदितः प्राणायामो द्विजन्मनः॥ बालस्य चेतरेषां तु प्रशस्तः प्रथमोदितः॥

प्राणायाम हे अशक्त झालेल्या मनाला चेतना देणारे ओषध आहे. बाल्यावस्थेत असलेल्या मनाला बसलेल्या आघाताला आनंदमय करते.

विश्वामित्रः। विश्र्वामित्र

आसने सम्यगासीनो वामेनापूर्यचोदरम्।कुम्भकेन त्रिरावृत्य दक्षिणेन तु रेचयेत्॥

आसनात नीट बसल्यावर डावीकडे वळून पूर्ण होते,कुंभक दक्षिणेकडे(उजवी) वळून नंतर रेचक करावा.

याज्ञवल्क्यः। याज्ञवल्क

पूरणो द्वादशोंकारः कुम्भके षोडशं ध्रुवम्। रेचके दश चोंकारः प्राणायामः स उच्यते॥

बारा सहा व चोवीस ह्या प्रमाणात पूरक कुंभक व रेचक असावा जो उत्तम प्राणायाम आहे.

उत्तमं नवधा प्रोक्तं मध्यमृतु संख्यया॥ अधमं त्रयमित्याहुः प्राणायामेविधीयते।

आदौ कुम्भकमाश्रित्य रेचपूरकवर्जितः। व्याहृत्यादि शिरोन्तं च प्राणायामस्तु कुम्भकः॥

उत्तम प्रकारे साख्यांनी नऊमार्ग ज्याने मध्यमार्गाने जाऊन मृतवत होता येते ते सांगितले आहे.अन्य मार्ग हे तेवढे चांगले नाहीत,कुंभक मिश्रित रेचक व पूरक टाळावे,पूर्ण कुम्भकाने शिरापर्यंत (मेंदू) वायुसंचार होतो.

भरद्वाजः– भारव्दाज

सव्याहृतिः सप्रणवः प्राणायामस्तु षोडश। अपि भ्रूणहणंमासात् पुनात्यंहरहः कृतम्॥

प्रणवाबरोबर प्राणशक्ती सहा-चक्रात वाहते. नाडीशुद्धी करणे हे पुनःपुन्हा आपल्या तरुण देहाचे रक्षण करण्यास अत्यंत आवश्यक आहे.

बृहस्पतिः। बृहस्पती -

संवर्तश्च मानसं वाचिकं पापं कायकर्मादिभिः कृतम्। तत्सर्वं नश्यते क्षिप्रं प्राणायाम त्रये कृते। पूरके विष्णु सायुज्यं कुम्भके ब्रह्मणोन्तिकम्॥रेचकेन ततीयेन प्राप्नुयादैश्वरं पदम्॥

काया व कर्माने कायिक वाचिक मानसिक पापांकडे कल असतो.प्राणायामाने ह्याचा नाश होतो. पूरक विष्णुरूप कुंभक ब्रह्मास्वरूप व रेचक हा तिसरा असून ईश्वरासारखा (महेश्वर) प्रमाणे आहे.

योगसारमंजर्याम् - योगसार

पूरकं च भवेद्ब्रह्मा कुम्भको विष्णुरुच्यते। रेचकस्तु तथा रुद्रो त्राटकञ्च निरञ्जनः॥

ह्रस्वदीर्घप्लुतैर्युक्तं रेचकपूरक कुंभकैः।आवर्तयेद् यथैवोक्तं प्राणायामस्स उच्यते॥

पूरक ब्रह्मा कुंभक विष्णु व रेचक रुद्र व त्राटक निरंजन रूप आहे.ह्रस्वदिर्घह्यांनी युक्त रेचक पूरक व कुंभक आहेत ह्याचे आवर्तन (भोवरा- सतत अभ्यास) प्राणायाम -- हा म्हणजे प्राणायाम म्हंटले आहे.

अकारादि त्रिवर्णेन हंसमन्त्रेण वा यतिः। प्राणायामं प्रकुर्वीत प्रणवेन प्रयत्नतः॥

आकारादि तिन्ही वर्ण व हं-सा (श्वास-उच्छ्वास) ह्याने प्रणव युक्त प्राणायामाचा प्रयत्न करावा.

बृहस्पतिः -बृहस्पती

बद्धासनो नियम्यासून स्मृत्वा चर्षादिकं पुनः। न निमीलित दृङखेमौनी प्राणायामं समभ्यसेत्॥

पुन्हा नियम व आसनाने योगमार्गापासून विचलित गोष्टी सुधाराव्यात, मौन व दुर्लक्ष (डोळे बंद) न करता प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

बिन्दुजीवजलाक्रान्तं वर्तुलं चन्द्रमण्डलम्। बिन्दुप्राणा निलाक्रान्तं त्रिकोणं वह्निमण्डलम्।

बिन्दु। प्रणवः। जीवः। सकारः। जलं वकारः। तैः समाक्रान्तं वर्तुलं चन्द्रमण्डलमिडानाडीति ज्ञेयम्।

बिन्दु प्रणवः प्राणः यकारः अनलः रेफः तैः क्रान्तं त्रिकोणं वह्नि मण्डलं पिङ्गला नाडीति ज्ञेयम्।

जीव हा बिंदूसारखा असून त्याचे तुषार उडतात (जलाक्रांत - बागेत पाणी उडवण्याचे यंत्र) व ते चंद्राला वर्तुळ केल्याप्रमाणे दिसतात,बिंदूरूप निळी त्रिकोणी ज्योत (जीव) असून तिच्या भोवती अग्नि तेजरूप मंडल आहे.बिंदू,प्रणव,जीव हे सकार असून जलात उमटलेले व अक्षर, तसेच वर्तुळाकार, व त्याबाहेरील प्रभा चंद्रासारिखी वर्तुळाकार आहे जी मध्यनाडीत जाणावी.

बिन्दु चैतन्यसंयुक्तं वर्तुलं सूर्यमण्डलम्। बिन्दुना प्रणवेन चैतन्येन ह्रींकारेण संयुक्तं वर्तुलं सूर्यमण्डलं सुषुम्ना नाडीति ज्ञेया॥ एवं नाडीनां स्वरूपं ज्ञात्वा पूरकादिकमारभेत्।

बिंदू (जीव) चैतन्ययुक्त असून त्याची सूर्याप्रमाणे वर्तुळाकार प्रभा आहे. बिंदुला प्रणवाच्या चैतन्याने ह्री ह्या अक्षरामुळे वर्तुळाकार प्रभा प्राप्त होते.सूर्यमंडलाचे सुषुन्मा नाडीत ज्ञान मिळते.नाड्यामधील स्वरूप पाहण्यासाठी पुरक (प्राणायाम) ह्याचा उपयोग करावा.

अयं भावः -अय भाव

ओं सं वं इति पूरयेत्। ओं सं ह्रीं इति कुम्भयेत्। ओं यं रमिति रेचयेदिति।

आपूर्य वामनाड्यामुच्चेद्दक्षिण्या बहिः। पुनर्दक्षिणयापूर्य बहुशो वामया त्यजेत्॥

ओं सं वं पुरकात ओं सं ह्रीं इति कुंभकात ओं सं रं इति रेचकात डावीकडील नाड्यातील अपूर्ण दक्षिणेकडे(उजवी) व पुन्हा दक्षिणेकडील पूर्ण व बहुतांश डावीकडे असे वायूचे वहन होते.

एवं विशुद्धनाडीनां कुम्भकानां शतम् शतम् ॥कुर्याद्बर्हिष्ठहंसेन सहजेनान्तर स्थितः। स पश्यति जगत्कीर्णं तेजसां परमाणुभिः ॥

म्हणून अनेक वेळा कुंभक करून नाड्या अतिशय शुद्ध कराव्यात,सुरवात प्रथम हं-सा (श्वास-उच्छवास) ह्याने करून नंतर सहजस्थितित जावे,अश्या रीतीने जगातील परमाणु रूपाने भरून जावे.

प्रणव चिन्तामणौ - प्रणव चिंतामणी

सव्यापसव्यमार्गायामभ्यसेत् पवनं क्रमात् ॥प्रत्यहं नियमनैं व सम्यक्काल चतुष्टयम् ॥त्रिचतुर्वत्सरं चाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ॥ षड्वर्षं वाथ षण्मासमभ्यसेद्यदि योगिराट्। नाडी शुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षितम् ॥ इति।

सव्य अपसव्य मार्गाने वायूवर ताबा मिळविण्याचा प्रयत्न करावा.नेहमी नियम व त्यावेळची वेळ ह्याचा समतोल ठेवावा.चारातील तिसरा दिवस व चारातील तिसरा महिना.सहावर्षातील सहावा महिमा इथपर्यंत सातत्य टिकवायचा प्रयत्न करावा, नाडीशुद्धीच्यामुळे दिसणाऱ्या बाह्य लक्षणांवर (चिन्ह) लक्ष ठेवावे.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं तंनु प्रसन्नत्वमुदग्रकान्तिम्।हृद्वह्नि वृद्धिञ्च कृशत्यमार्ये नादस्फुट त्वं च तनोत्यवश्यम् ॥

शरीर बारीक पण आरोग्यशील काया प्रसन्न व सुंदर,हृदयात अग्नीच्या वाढीमुळे व शरीर कृश्यते मुळे शरीरातून हलकासा (कंपन) नाद येतो.

हठयोगे - हठयोग

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः। कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ॥

पुरकात जालंधर बंध व कुंभक आणि रेचकात उडीयान बंध करणे योग्य आहे.

सूर्यभेदी मनुझ्झायी तथा चीत्कार शीतली।भस्त्रिका भ्रमरी मूर्छा कुम्भकं चाष्टभेदतः ॥

सूर्यभेदी तथा मनुझेय,चीत्कारी शितली भस्त्रिका भ्रमरी मूर्च्छा कुंभक असे प्राणायाम प्रकार करावेत.

कुम्भकेन सुषुम्नान्तर्गत सूर्यमण्डल भेदात् सूर्यभेदिनी। कुम्भकेनाधस्तात् प्रणवरूपं मनुं जनयतीति मनुज्जननी ॥

कुभकाने सुषुन्मेतील सूर्यमंडल भेदण्यासाठी सूर्यभेदिनी,कुंभकात प्रणवाने मनोजय (मनाची निर्मिती) साधावी.

अपाने सन्निरुध्यासून् कण्ठे बन्धं समाचरेत्। येन तारान् प्रसूयन्ते जननी तेन कुम्भकम् ॥

अपान वायू बाहेर न जाणारा व कंठात दोन्ही ठिकाणी बंध करून कुंभक करावा.

वर्णान् वमति तारोऽयं चीत्कारी तेन कुम्भकः। येन चन्द्रात् सुधावृष्टिः स्त्राव्यते सर्वनादिषु ॥

प्रणव वर्णांनी तारांप्रमाणे (गायन) चित्कारीने कुंभक असे केल्याने चंद्रातील अमृताप्रमाणे सर्व नाड्यात चैतन्य प्रवाहित होते.

शीतली नाम तेंनैव दुःखधर्मविनाशिनी।भस्त्रिकापवनो यद्वत् धातूना मलदाहकः।

तद्वत्पापविदाहित्वात् भस्त्रिकेति प्रचक्षते ॥

शितली प्राणायामाने शरीर दु:ख नाहीसे होते,भस्त्रिका प्राणायामाने नाड्यातील धातु मल जातो.म्हणून भस्त्रिका ही पापनाशिनी असल्याचे दिसते.

भस्त्रिकावत् प्राणधारकत्वात् भस्त्रिकेति वा। भ्रमणादि भ्रामरी प्रोक्तं तत्तत्स्थानानुसारतः॥

स्थानानुसार व प्राणधारणेसाठी भास्त्रिकेप्रमाणे किंवा भ्रमणात भ्रामरी प्राणायामाची निवड करावी.

कुम्भको नाम मुनिभिः सर्वसिद्धिफलप्रदः। येन मूर्छा भवेदखे वायोस्तेन मूर्छेति गीयते॥

कुंभक हा मुनींनी सर्वसिद्धी व फल देणारा आहे तसेच मुर्छेसाठी व भवेद्योग या साठी मूर्च्छा प्राणायामाची गोडवी गायली आहे.

कुम्भकं नाम योगीन्द्रैः पूर्वमभ्यस्तसूरिभिः। रेचकं पूरकं मत्तुवा यस्मिन्वा वायुधारणम्॥

योग्यांनी व पूर्वी योगमार्गात असलेल्या लोकांनी कुंभक व वायुधारणेसाठी रेचक व पूरक संगितला आहे.

प्राणायामोऽयमित्युक्त्वा स वै केवलकुम्भकः। विरेच्या पूर्ययः कुर्यात् स वै संहित कुम्भकः॥

प्राणायामात केवळ कुंभक हा योग्य आहे तो प्राप्त करण्यासाठी इतर गोष्टी आहेत.

केवलं संहितं वाथ कुम्भकं सम्यगभ्यसेत्। कण्ठेन पूरयेद्वायुं रेचयेत् कण्ठनालतः॥

कुंभक करण्यासाठी सहाय्य म्हणून इतर अभ्यास करावा कंठात वायूचा पुरवठा हा रेचकाने होतो अर्थात रेचाकाने कंठात वायू बांधला जातो.

भुजंगी करणं चैतत् कुम्भको नवधा स्मृतः।अन्तःस्थितस्य वायोर्यत् बहिर्निस्सरणं तदा॥

भूजंगी(मुलात) चेतना आणण्यासाठी नऊमार्ग आहेत.ज्यात आत स्थित (जमलेल्या) असलेल्या वायूचा बाहेर निचरा होतो.

तत्रैव संनिरोधस्तु बाह्यकुम्भक ईरितः।बाह्यवायुर्यदाकुक्षौ प्रविष्टः संनिरुध्यते॥

बाहयवायूचे बाहय कुम्भकाने नियंत्रण करावे बाहय वायू आत राहिल्यास डोळ्यातून अश्रू येतात.

तदनन्तरमिति प्रोक्तं कुम्भकं योगवित्तमैः।यदा प्रश्वासमुक्तेन गतिर्नासान्त मण्डले।

लयं वायोस्तदा तज्ज्ञैः प्रोक्तस्तद्बाह्य कुम्भकः॥

त्यानंतर मी कुंभक योगांच्यासाठी सांगितला जर श्वास बाहेर असताना व तो मंडलात (शिरात) राहिला नाही तर तज्ञांनुसार हा उत्तम बाहय कुंभक आहे.

पतंजलिः – पातांजली

व्यासभाष्ये च श्वास पूर्वोगत्यभावः स बाह्य प्राणायामः। यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः।

तृतीयस्स्तम्ब वृत्तिः। नासा पुटयोर्मध्यस्थलस्य नामस्तंबमिति। स्तंत्रे स्थितं स्तम्ब वृत्तिः। यत्रो मयां भावः सकृत् प्रयत्नेनोद्भवति।

व्यासानुसार श्वास घेण्याच्या आधीची स्थिति हा बाहय प्राणायाम आहे. तसेच उच्छ्वासापूर्वीची स्थिति ही अभ्यांतर होय. व वृत्ति ही तृतीय स्तंभ वृत्ती होय.नाकपुडीच्या मध्य स्थानावर

असणाऱ्या स्थितीस स्तंभ स्थिति म्हणतात.अर्थात तेथेच स्तंभ वृत्ति असते स्वप्रयत्नाने ही स्थिति प्राप्त करावी.

प्रश्वासं च विना श्वासं नासाग्रं लीयते निलः। तदाज्ञेय स्तम्ब वृत्तिः कुम्भकस्तु तृतीयकः॥

नीलवर्णाचा नासिकाग्रावर श्वास रहित उच्छ्वासाने लय करावा तेव्हा स्तंभ वृत्तीचे ज्ञान होते.हाच तृतीय कुंभक आहे.

तृतीयकुम्भके यथातप्त शिलान्यस्त जलं सर्वतः संकोच मापद्यते। तदाद्वयोर्युगपत् गत्यभाव इति॥

प्राणसंयमनं प्रोक्तं त्रिविधं काल भेदतः। उत्तमं मध्यमं चैव त्वधमं योग वित्तमैः॥

ज्याप्रमाणे तापलेल्या शिलेवर पाणी पूर्णपणे आकुंचन (संकोच) पावते त्याचप्रकारे बाहेर जाणारी भावना थांबते.प्राणाच्या संयमाने तिनही काळांचा भेद होतो.योगात त्यास उत्तम मध्य असे म्हणतात.

षट्शतं च त्रिसाहस्रं मात्राणां कुम्भकं गुरुः।तदर्धं मध्यमं प्रोक्तं तदर्ध मधमं स्मृतम्॥

तीनहजार सहाशे मात्रांचा कुंभक आदर्श समजतात. तसेच मध्यम व मध्य ह्याचा उल्लेख स्मृतीत सांगतात.

पक्ष मासाब्द भेदेन तेषां नामानि योगिभिः।दीर्घसूक्ष्माति सूक्ष्मेति प्रोच्यन्ते सिद्धलक्षणे॥

महिन्यातील पक्षभेद सांगणारा योगी आहे, जो अतिशय दूरवरचे सूक्ष्मपणे व सूक्ष्मात सूक्ष्म भेद सांगतो तो सिध्द होय.

योगवाचस्पत्ये - योगवाचस्पती

सखल्वयं प्रत्ययाभ्यस्ता वर्षमासपक्षादि क्रमेण। देशकाल संख्यादि स्वजानुमण्डलः पाणिनापरिमृश्या

स्फुटकाविच्छिन्नकाल मात्राभिः त्रिसहस्र षट्च्छत मात्रापरिमितः प्रथम उद्धातो मन्दः।

एवं द्विगुणी कृतो द्वितीयो मध्यमः॥ एवं त्रिगुणी कृतस्तृतीयस्तीव्र इति॥

विच्छिन काळातील स्पुटक मात्रा छत्तीसशेमात्रा असून त्यांना प्रथम व मंद असे म्हणतात.त्याच्या दुप्पट व्दितीय मध्यम व त्तिपट तृतीय मध्य होत.

कृत्वारेचक पूरकं दृढतरं बध्वा समीरं भृशं ब्रह्मद्वारमुखेनिरुध्यनियतो बाह्याभ्यन्तरस्मारकः।

प्राणायामपरायणः प्रतिदिनं कालत्रयेऽप्यभ्यसेच्छुद्धं कुम्भक।मार्यसे वितमिदं योगीन्द्रगुप्तं धनम्॥

रेचक व पूरक दृढपणे करावा ह्याच्या सहायाने ब्रह्मव्द्वारमुखाजवळ न्यावा बाह्यगोष्टींचे स्मरण असावे,प्राणायाम नेहमी व प्रतिदिन काळानुरूप कुम्भकाचा अभ्यास होय.हेच योग्यांचे गुप्त धन होय.

समीरमार्गेण निरुध्य नाडिकामूले निरुध्याग्निसुखासुखस्थितिः। ततोत्तमांगे हृदया पितेक्षणः स कुम्भको नाम स नादबोधकः॥

पूरक व रेचक यांच्या सहायाने नाडीमुळा ठिकाणी (मूलाधार) सुखमय स्थितिचा अनुभव येतो.त्यानंतर हृदय पूर्ण भरलेले असल्याने कुंभक स्थितीत नादाचा अनुभव येतो.

त्यजेद् यथा पिङ्गलया शनैः शनैः गृहितवायुर्यतिरप्रमत्तधीः ।अत्यन्तसूक्ष्मव्रणमृद्घटाम्बुवत् स रेचको नाम पृथक् समभ्यसेत् ॥

तसेच पिंगलेत हळूहळू फक्त वायू पूर्ण भरल्यावर अत्यंत सूक्ष्मपणे(शब्दाने) बांधलेला (रेचक थांबविण्या इतका) वायू भरला जातो ज्यास रेचक असे सुद्धा म्हणता येईल.

दत्तात्रेयः -

हृदये च शिरः स्थाने भ्रूमध्ये नाभिमण्डले ।मृत्युः प्राणगतो यत्र तन्निरोध परोभव ॥

हृदय शिर भृकुटी मंडल नाभीमंडल येथे जो वायू प्रवेश करतो तो मृत्यूच्या हाताबाहेर जातो.

आदिनाथः - आदिनाथ

यावन्मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिः यावन्मनश्चापि मरुत्प्रवृत्तिः। तत्रकै नाशादपरस्थनारा एक प्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ॥

ज्याप्रमाणे विचार शब्द त्याप्रमाणे मनप्रवृत्ती ज्याप्रमाणे विचार शब्द त्याप्रमाणे मरूप्रवृत्ती तसेच ह्यानंतर एक वृत्ति प्राप्त करणे हे मुख्य आहे.(मनाचा बदल नाहीसा करणे)

अध्वस्तयोश्चेन्द्रिय वर्गवृत्तिर्विश्वस्तयोर्मार्गपदस्य सिद्धिः ।तत्राप्यसाध्यः पवनस्य नाशः षडङ्ग योगादि निषेवणेन ॥

इंद्रियांच्या मध्ये दडलेली व विभागलेली व सर्व दिशांना असलेली अशी वृत्ति जिच्यात योगमार्गाने क्रमण करताना अनेक सिद्धी प्राप्त होतात.त्यानंतर वायूशी संबंधित गोष्टी नाहीश्या होऊन सहाचक्रांस (त्रासतो-भेदतो) प्रवेश करतो.

मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादान्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव। तस्मान्मनो नाशयताम्मनस्काद्यन्नश्यतो नाश्यति वायुरग्रे ॥

मनाचा लय होतो व सहजतेने ते उन्मन होते. ह्याप्रमाणे मनाचा लय झाला तरी मनाच्या नसलेपणाचा नाश होतो कि नाही ह्याबद्दल शंका राहते.

अत्र श्रुतिः - श्रुतींनुसार

यथाशकुनिः सूत्रेण प्रबद्धो दिशं दिशं पतित्वान्यत्रायतनमलब्ध्वा बन्धनमेवोपाश्रयते। प्राण बन्धनं हि सोम्यमनः इति मन एव जीवः।

शकुनी सूत्रांनी निर्देशित केल्यानुसार पतित म्हणजे अनेक प्रकारचा मळ (मन व शरीरात) असल्याने बंधनात अडकतो प्राण व मनाचे बंधन म्हणजे जीवपण

योगवासिष्ठे - योगवसिष्ठ

मनो हि जीवनाज्जीव इति।

जीवन हे मनामुळे आहे.

ज्ञानसारे -

नासाग्रं जीवनाभिश्च हृदयं च ततीयकम्। स्थानान्येतानि जीवस्य कल्पितानि शिवेन तु ॥

नाकाचा शेंडा ह्यावर जीवनात केलेले काम व तसेच हृदयावरील स्थान ह्यातील जीवाची शिव असल्याची कल्पना करावी.

अत्र श्रुतिः –

तेत्रस्थं जागरं विद्यात् कण्ठे स्वप्नं समादिशेत्। सुषुप्तं हृदयस्थं तु तुर्यं मूर्धनिसंस्थितम्॥ इति।

तिन्ही विद्या जागृती मुळे कंठात स्वप्नमय स्थिति असल्याचे निर्देशित होते.सुषुप्त अवस्था हृदयात तर तुर्या मुर्धेत (डोके) आहे असे समजतात.

ज्ञात्वैवं वायुजीवौ द्वौ सन्निरुध्य मनो हृदि। प्राणसंयमनं कुर्यात् मृत्युमातंगकेसरी॥

नादस्वरूपं लय योगे लिख्यते॥

मनात व हृदयात असलेल्या जीवाचे ज्ञान करून घ्यावे. मृत्यु हा अतिशय हिनतेचा द्योतक आहे.असे नादस्वरूप लय योगात म्हंटले आहे.

इति योगशास्त्रसंग्रहे प्राणायामस्वरूपं नाम चतुर्थोऽध्यायः॥

योगशास्त्र संग्रहातील प्राणायामस्वरूप नावाचा चवथा अध्याय समाप्त झाला.

<u>प्रत्याहार</u>

अथ प्रत्याहारः॥ शिवयोगे

चित्तस्यान्तर्मुखेनप्रतिहत बहुचैतन्य कल्लोल जलस्योत्पन्नस्यास्य नाना विपुलमितिविकारस्य संवृत्तिरेव। तत्तन्नानाविकाराग्रसनमिति। तथा कथ्यते योगविद्भिः॥ प्रत्याहारः स एवा विचलित सुमनाःस्तंसदाहं भजामि॥

चित्त हे एका मुर्खासारखे प्रतीत होते अनेक चैतन्यमय गोष्टींचा गुंता व अनेक कल्पनारूप जळातील तुषाराप्रमाणे असून अनेक प्रकारच्या विकार बंधनांनी व नियमनाने एकाकडून दुसऱ्याकडे जाणारे आहे ते नाना प्रकारचे विकार व बंधनांनी युक्त आहे असे योगविद्भि म्हणतात.अशा या विचलित कमळाला स्थिर करणाऱ्या प्रत्याहाराचे मी कौतुक करतो,

सूतसंहितायाम्– अथातत् प्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामनु॥ इन्द्रियाणं विचरतां हृदयेषु स्वभावतः॥ बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते। यद्यत्पश्यति तत्सर्वं ब्रह्म पश्येत् समाहितः॥

सुतसुहितेनुसार हे महामुने प्रत्याहाराचे वर्णन करतो,हृदयाचा (भावनेचा) स्वभाव हा इंद्रियाकडे जाणारा आहे,त्यास बलाने रोकणे ह्यासाठी प्रत्याहार उत्तम आहे. जर असा अनुभव आला तर ब्रह्माचा अनुभवसुद्धा सगळीकडे येईल.

प्रत्याहारो भवेदेष ब्रह्मविद्भिः पुरोदितः।यद्यच्छुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम्॥

तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात् प्रत्याहारोऽयमुच्यते॥

प्रत्याहार ब्रह्मविद्येच्या पूर्वीचा आहे जीव तोडून (अतोनात) प्रयत्न करून शुद्धाचे शुद्ध असे मन करावे. सर्व ब्रह्म कार्यांहून प्रत्याहार उत्तम आहे व तो करून ब्रह्मकार्य करतात.

अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः।काम्यानि च तथा कुर्यात् प्रत्याहारः स उच्यते॥

अथवा नित्यकर्म बुद्धिने ब्रह्म आराधना असो अथवा काही प्राप्तीचे कार्य असो प्रत्याहार हा उत्तम आहे.

अथवा वायुमाकृष्य स्थाने स्थाने निरोधयेत् । दन्तमूले तथा कर्णे कण्ठादुरसिमारुतः ।
उरो देशात्समाकृष्य नाभिकन्दे निरोधयेत् ॥

वायू आकृष्ट होण्याच्या (खेचला) ठिकाणी निरोध,दातांच्या मुळाशी,कानात कंठात वायूच्या हानिकारक जागी,उरात (छातीत),नाभीतील गाठीत निरोध करावा.

नाभिकन्दात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत्। कुण्डली देशतो विद्वान् मूलाधारे निरोधयेत् ॥

नाभीच्या गाठीजवळ खेचून (बंध करून) कुंडली निरोध (मनाचा) करावा,विद्वान लोक मुलाधारावर (कुंडली असलेल्या जागी) (मनाचा) निरोध करतात (बंध करतात)

तथापाने कटिद्वन्द्वे तथोरुद्वय मध्यके। तस्माज्जानु द्वये जंघे पादांगुष्ठे निराधे येत् ॥

कमरेच्या दोन्ही बाजूंना तसेच मध्यभागी,तसेच दोन्ही जाघांच्या व पायाच्या अंगठ्याशी निरोध करावा.

प्रत्याहारोऽयमुक्तः स्यात् प्रत्याहारपरैः सदा। एवमभ्यास युक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥

प्रत्याहाराने नियंत्रण मिळवल्यावर सहज प्रत्याहार होतो, हे महात्मा, असा अभ्यास युक्त पुरुष असतो.

सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगं च सुव्रत ।अथवा तव वक्ष्यामि प्रत्याहारान्तरं मनु ॥

सर्व पापांचा नाश होऊन भावनिक रोग मुक्तीसाठी हे धार्मिक व्रत आहे. त्यानंतर मी प्रत्याहारा नंतरचे सांगीन.

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य निश्चल स्वस्तिकासनः। पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ॥

नाडीत वायूचे आकुंचन करून निश्चल स्वस्तिकासन करावे. विव्दानांनी आपादमस्तक असेच साधावे.

पश्चात् पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च। नाभिकन्दे च हृन्मध्ये कण्ठे मूले च तालुके ॥ भ्रूवोर्मध्ये ललाटे च तथा मर्धूनि धारयेत्। अकारोकारमाश्चैव शैव पञ्चाक्षरं स्मरन् ॥

त्यानंतर दोन्हीपाय तसेच मूलाधारात नाभीच्या गाठीजवळ हृदयात कंठाच्या मुळाशी व टाळू (तोंडात) भृमध्यात लालाटांत तसेच मुर्धेत धारण करावे. अकार.उकारूप शिव पंचाक्षराचे स्मरण करावे.

ऐं प्रजपेत् स्तंभितः प्राणः प्रत्याहारस्त एव हि। अथवा मुनिशार्दूल प्रत्याहारं वदामिते।
देहादात्म मतिं विद्वान् समाकृष्यसमाहितः ॥

अतिशय कमी आवाजात जप करून प्राण स्तंभित (कुंभक) करावे, असाच प्रत्याहार असतो. अश्या तऱ्हेने हे मुनी सिंहासारखा मी प्रत्याहार सांगितला.

आत्मानात्मनिर्द्वन्दे निर्विकल्पे निरोधयेत्। प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्त वेदिभिः॥
ब्रह्मरन्ध्रादानखाग्रं वायुनिरोधस्य मर्मज्ञानपूर्वकत्वात् मत्स्थानान्युच्यन्ते।

आत्म्याचे व्दंव्दाचा निर्विकल्पात निरोध करावा. प्रत्याहार साक्षात वेदवेदांतासारखाच प्रसिध्द आहे.ब्रह्मरंध्र व नखाग्राने प्रथम मर्मज्ञानासाठी वायूनिरोध करणे उचित आहे.

श्रीदत्तः – शारीरे च - श्रीदत्त शारीरानुसार

द्विर्द्वादशांगुलं विद्धि मध्यमं जानुपादयोः। जान्वादि नाभिपर्यन्तं तद्वदेव विनिर्दिशेत्।
नाभ्यादि हृदयान्तं तु विद्धिद्विर्द्वादशांगुलम्। हृदयाद्ब्रह्मरन्ध्रान्तं तद्वदिखेद्वर्द्वादशांगुलम्॥

पायाच्या घोट्याने मध्यमेत २४ अंगुळे भेद जाणावा जो नाभिपर्यंत असल्याचे निदर्शनात येईल.तसेच नाभीपासून हृदयापर्यंत २४ अंगुळे भेद व हृदयापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत २४ अंगुळे भेद.

ज्ञात्वैवंधारयेत् प्राणमेकैकांगुलमानतः।नवद्वाराणि कण्ठान्तं हृन्मध्यं नाभिमध्यमम्॥
करयोर्मूलमध्याग्रं ब्रह्मरन्ध्रबिलं ततः॥

प्राणाचे अंगुळे कोठे किती हे जाणून खात्री करण्यास सुरवात करावी,नवव्दार कंठ हृदय नाभी हाताचे मूळ मध्य व अग्र तसेच ब्रह्मरंध्राचे भोक.

जानुद्वयं च जान्वग्रमूरुमूलद्वयं क्रमात्।उक्ताश्चैते गिरिसुते पञ्चविंशति सन्धयः॥

मूळ व त्याबाजूची जागा ह्याबद्दल जाणावे पाचप्राणांच्या संधी बद्दल हे गिरीपुत्रे सांगितले आहे.

योगसारमंजर्याम् - योगसार

करद्वन्द्वं भुजद्वन्द्वं पादद्वन्द्वमतः परम्। ऊरुद्वन्द्वं च फालंचाथांगुष्ठौ जानुयुग्मकम्॥

दोन्ही हातपाय बाहू छाती घोटे अंगठे जंघा ह्याबद्दल जाणावे.

सीविनीकण्ठ कूर्पञ्च कण्ठमूला च व्यञ्जनौ। लम्बिकाग्रं ततोघ्राणं भ्रूमध्यं चूलिमेव च॥

कंठ भृकुटीमध्य कंठ व त्यातील व्यंजन जीभ नाक ललाट मध्य ह्यास जाणावे.

ललाटाग्रं सुषुम्नाग्रं द्वादशान्तमतः परम्।द्वादशान्तान्तमुक्तेषु चाष्टाविंशति मर्मसु॥

लालाटांचा वरील भाग सुषुन्मेच्या अग्रावरील भाग बारा अंगुळे (पापपुण्य-बारा अंगुळे) शांत झालेले जे बारा अंगुळे विष आहे (पापपुण्य) त्याच्या मुक्तीबद्दल जाणावे.

दिने दिने षण्णवतिस्स्थानेषु विधिवत्पुमान्। प्राणमारोप्य घटिकां प्रापयन् पुनराहरन्।
षण्मासमभ्यसेदेवं पञ्चविंशतिसन्धिषु॥

दिवसेंदिवस सहास्थानातील विविध मापाने प्राणाचे रोपण होणाऱ्या घटिका पुनःपुन्हा प्राप्त कराव्यात.तसेच त्याच्या अभ्यासाने पाचप्राणातील संधी पहाव्यात.

प्राणं मुहूर्तमेकैकमारोप्य पुनराहरन्।ऋतु त्रयं समभ्यस्य ततोऽष्टांगेषु योगवित्॥

प्राणांचा आरोपणाचा मुहूर्त (स्थापना काळ) पुनःपुन्हा पाहावा ऋतुंचा अभ्यास तथा योगातील अष्टमार्ग ह्यांचा अभ्यास करावा.

षण्मासमभ्यसेद्यत्नात् पञ्चभूत स्थलेष्वपि ।पृथकखे पृथकखे पञ्चघटीः प्राणमारोप्य चाहरन् ।
षण्मासमभ्यसेदखे यत्नात् द्वादशान्त स्थलेष्वपि ॥

सहा स्थानांचा अभ्यास करून पाच भुतांच्या स्थळाचा अभ्यास करावा पाच घटात (स्थानात-भूतात) प्राण कोठे जातात ह्याचे पृथकरण करावे.

द्विषटखेस्थलेष्वपि तथा ततोऽन्तर्ब्यष्टनाडिषु प्राणं मुहूर्तमेकैकं माहरन् पुनराहरन् ।
तत्रत्य देवताध्यान पुरस्सरमनन्यधीः ॥

बारा स्थाने तसेच ऊर्ध्वनाडी प्राण स्थापनेचा काळ पुनःपुन्हा पाहावा.तसेच तेथील देवातांचे ध्यान ह्यांचे मनात करण्यास सुरवात करावी.

एवं षटखेधारणाद्योगी प्रत्याहारेति वत्सरम् ।समभ्यसेत् प्रयत्नने कुम्भकेन शनैश्शनैः ॥

अशा रितीने सहा चक्रातील धारणेच्या प्रयत्नाने प्रत्याहार करावा. शने-शने (श्वास-ऊचछ्वास) ह्याच्या मदतीने प्रयत्नाने कुंभक करावा.

योगसिद्धिमवाप्याथ सर्वतत्वात्मको भवेत् । किञ्चाणुत्वं महत्वं च दूरश्रवणमेव च ।
कामरूपं मनो वेगं परकाय प्रवेशनम् ॥

योगसिद्धीच्या व्याप्तीने सर्वतत्वमय होता येईल, महत्वाचा गुण म्हणजे दूरचे ऐकता येईल.

स्वच्छन्दमरणं देवैः सह क्रीडनदर्शनम् । इष्ट संकल्प सिद्धिं च सदा प्रतिहतागतिः ॥

स्वइच्छेने मरण हे सहा चक्र दर्शनाने व नेहमी स्व इष्ट संकल्प सिद्धी होते(म्हणेल ते सत्य होणे)

त्रिकालज्ञत्वमन्द्वन्द्वं परचिन्ताद्यभिज्ञता ।अर्कानिला नलांबूनां पदस्तम्भनमेव च ॥
एतानि लक्षणान्येवं लब्धुं शक्यं वरानने ॥ इति ।

त्रिकाल दर्शनाने दुसऱ्याचे दु:ख जाणता येते. पिडा(पिडेची पिडा करणारा) जणू स्तंभित (ताब्यात येते) होतो.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणव चिंतामणी

मर्मस्थानानिसर्वाणि शरीरे योगमोक्षयोः ॥वच्म्यहं तानि सर्वाणि यथा विज्ञायते तथा । पादांगुष्ठौ च गुल्फौ च मध्ये चोरुद्वयस्य च ॥पायुश्च गिरिजे पश्चात् मध्ये देहस्य मेढ्रकम् । नाभिश्च हृदयं चैव कण्ठकूपमनुत्तमम् ॥

योगाने मर्मस्थानातील सर्व शरीराला मोक्ष मिळतो. जे ज्ञात-अज्ञात सर्व मी तुम्हाला सांगितले. पायाचे अंगठे घोट्याखाली चोरून (दाबुन) लिंगाजवळ (शिवणीवर) त्यानंतर ठेवावे,नाभी कंठ हृदय हे योगासनात असल्याप्रमाणे असावेत.

तालुमूलं च नासायां मूलमक्ष्णोश्च मण्डले । भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा सर्वसुरार्चिते ॥

टाळू व नाकाच्या बुडाशी स्थिरमूळा (मूलाधार) पाशी भृकुटीत ललाट व मुर्धा (डोके) ह्यात सर्व ठिकाणी नमन करावे.

मर्म स्थानानि सर्वाणि मानं तेषां पृथकखे शृणु। पादमानञ्च गुल्फं च सार्धांगुल चतुष्टयम्॥ पादांगुलं च विज्ञेयं मध्यमं गुल्फ जंघयोः। जंघा मध्यं चितेर्मूलं यत्तदेकादशांगुलम्॥

सर्व मर्म स्थानात कशा प्रकारे कार्य करावे ते ऐका पायाचा घोटां चतुर्थात पायाची बोटे जांघेच्या मध्ये(लिंगाजवळ) व घोटा शिवणीवर,जंघामध्ये चित्तमूळ दहा अंगुळे आहे.

चितेर्मूलादध शिवे जानुन्यादंगुलद्वयम्। चित्ताग्रादूरुमूलान्तात् सार्धांगुल चतुष्टयम्।
जान्वोर्दशांगुलं प्रोक्तमूरुमूलं जगत्प्रिये॥

चित्त शिव आहे तेथे अर्थात मूळजन्मवेळी असते (तेथे लिंगाजवळ) चित्ताचे लक्ष मूळाच्या टोकाशी जेथे चतुष्ट (मूलाधार) हे प्रिये तेथे मूळ दश अंगुळे असल्याचे म्हणतात तसे ज्ञात करावे.

ऊरु मध्याद्योगमात्रात् पायुमूलं नवांगुलम्। देहे मध्यं तथा प्रोक्तं पायोर्मूलं स्यादंगुल व्दयम्॥

छातीच्या मध्यात लिंगाचे मूळ नऊ अंगुळे आहे देहामध्ये असे म्हणतात कि मूळ दोन अंगुळे आहे.

चतुर्दशांगुलं नाभेर्भ्रूमध्यं पङ्कजानने। षडंगुलं तु हृन्मध्यात् कण्ठकूप मतः परम्॥ कण्ठकूपाच्च जिह्वायां मूलंस्थाच्चतुरंगुलम्। नेत्रस्थानान्ततन्मूलात् सार्धांगुल चतुष्टयम्॥

चौदा अंगुळे नाभीत भृमध्यात पाच अंगुळे सहा अंगुळे हृदय मध्यात तसेच कंठात,कंठ ते जिव्हा मूलस्थान चार अंगुळे,नेत्र स्थानातून मुळात लिंग चार अंगुळे.

तस्मादर्धांगुलं विद्धिभ्रुवोरन्तरमात्मनः। ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलत्रयम्॥

तसेच अर्ध अंगुळे भृवात पुढे आत्मरूप आहे कपाळातून भृवात वर एक अंगुळे तीन गुणांचे स्थान आहे.

ललाटाद्योमरन्ध्रं स्यादङ्गुलत्रयमात्मनः। स्थानेष्वेत्रेषुमनसा वायुमारोप्यधारयेत्॥

लालाटातील रंध्रात एक अंगुळे त्रिगुणात्मक स्वरूप आहे त्यास्थानात मन(मनाने) वायूची धारणा करावी.

एवमग्रेयसेन्नित्यं पञ्चविंशतिसंधिषु। मर्मस्थानेष्वपि सुधीः प्रत्यहं योगसिद्धये॥

त्याच्या अग्रावरून नित्य पाच प्राणांची संधी सगळीकडे जाते.मर्मस्थानात अमृत वर्षाव केल्याने(झाल्याने) नेहमी योग सिद्धी होते.

स्थानात् स्थानं समाकृष्य प्राणायामंप्रकुर्वतः। सर्वे रागाः प्रणश्यन्ति तस्य योगः प्रसिद्ध्यति॥

स्थानात स्थान खेचून (ओढून धरून) प्राणायामाला सुरवात करावी. सर्व रोग नाहीसे होतात म्हणूनच योगाची प्रसिद्धी आहे.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणव चिंतामणी

प्रत्याहारविशेषोऽस्ति स्थानेष्वेतेषु पार्वति। प्रत्याहारं प्रवक्ष्यामि सृष्टिक्रम विधानतः।
स्थानात् स्थानं समाकृष्य स्थानवित्पवनं सुधीः॥

हे पार्वती,स्थानानुसार प्रत्याहार हे विशेष आहे. मी प्रत्याहाराचे वर्णन सृष्टीक्रमाच्या वर्णनात सांगतो.

प्रतिलोमानुलोमाभ्यां यस्त्वेवं धारयेदखे द्विधा ॥ सर्वव्याधि विनिर्मुक्तो जीवेदा चन्द्र तारकम् ।

व्दैताच्या लांबच लांब शेपूटांला आग लावावी (व्दैत संपवावे) सर्व व्याधींनी मुक्त असे चंद्रतारे असे पर्यंत राहावे.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

संपूर्णकुम्भनित् वायुमंगुष्ठामूर्ध्नि मध्यतः ॥ धारययेत् पवनं बुद्धया प्राणायामं प्रचोदयेत् ॥

संपूर्ण कुम्भाकात वायूअंगुष्ठमात्र मध्यात मुर्धेत असतो.वायूची बुद्धिने धारणा हे प्राणायामाचे लक्षण आहे.

व्योमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत् पुनः । ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥

आकाशाकडे जाणाऱ्या रंध्राचे आकुंचन करून लालाटांत धारणा करावी व लालाटांतील धारणेचा भृकुटी मध्यात निरोध करावा.

भ्रुवोर्मूलात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् । नेत्रात् प्राणं समाकृष्य नालामूलं निरोधयेत् ॥

भृकुटी मध्याचे आकुंचन करून नेत्रात निरोध करावा. नेत्रात प्राणाचे आकुंचन करून नाडीच्या मुळात निरोध करावा.

नासामूलात्समाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् । जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठकूपे निराधेयेत् ॥

नासिकामुलाचे आकुंचन करून जिभेच्या मुळाशी निरोध जिभेच्या मुळाशी आकुंचन करून कंठात निरोध करावा.

कण्ठकूपात्तु हृन्मध्ये हृन्मध्यान्नाभिमध्यमे । नाभिमध्यात् पुनर्मेढ्रे मेढ्रादाधारमण्डले ।
देहमध्यादखे गुदे गौरि गुदाद्वाशेफमूलके ॥

कंठाचा हृदयात व हृदयमध्याचा नाभीत,नाभीमध्याचा लिंगाजवळ,लिंगाजवळच्याचा मूलाधार मंडलात.

ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् । जानुमूलात्तु चित्योस्तु तन्मूले तु निराधेयेत् ॥

उरूमुळातील पायात (घोटा व गुढघा ह्यातील नाडी) घोट्याच्या मुलातील चित्ताचा त्याच्या मुळात निरोध करावा.

चितिमूलात्पुनस्तस्मात् जंघायोर्मध्यमे तथा । जंघामूलात्समाकृष्यपादगुल्फे निरोधयेत् ॥

चित्तमुलातून जंघाच्या मध्यात जंघाच्या मुलाचे आकुंचन करून घोट्याजवळ निरोध

गुल्फाभ्यां सम्यगाकृष्य चांगुष्ठाग्रे निरोधयेत् । इति स्थानात् समाकृष्य यागवित्पवनं सुधीः ।
प्रतिलोमानु लोमेन यस्त्वेवं धारयेद्धिया ॥

घोट्यांचे आकुंचन करून अंगठ्यात निरोध अशा रितीने स्थानांतील आकुंचनाने योगातील आनंद व अमृत प्राशन करता येईल.

सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो जीवेदा चन्द्रतारकम्। नाडीभ्यां वायुमाकृष्य कुण्डल्या पाश्वयोः सुधीः॥

सर्व व्याधींनी मुक्त असे चंद्रतारे असे पर्यंत राहावे. नाडीतील वायूंच्या अकुंचानाने पाश्र्वभागातील कुंडलीतील अमृत प्राप्त करावे.

धारयेद्युगपत्सोऽयं गिरिजे यागे सिद्धिभाक्। पूर्ववद्वायुमारोप्य हृन्मध्ये व्योम्निधारयेत्॥

आकाशाकडे जाणाऱ्या त्या पक्षास नेहमी सिद्धिंचे खाद्य हवे त्यासाठी गिरीजायाग योग्य होय.हृदयात आकाशरूप पूर्ववद वायूचे रोपण करून धारणा करावी.

सोऽचिराद्योगमाप्नोति परमात्मा पदं व्रजेत्। नासाभ्यां वायुमाकृष्य पूरयेत् स्वोदरंचिरम्॥

बऱ्याच प्रयत्नानंतर परमात्मा पदापर्यंत जाता येते. नासाग्रात वायूचे आकुंचन करून पूर्णपणे सर्व जागा भरावी.

भ्रुवोर्मध्ये दृशोः पश्चात् समारोप्यसमाहितः। धारयेत् क्षण मात्रं वा स याति परमां गतिम्॥

भृवात दृश्य असलेल्यास नंतर, सर्व जोडून एकत्र कराव्यात (अनेक दृश्ये एकत्र करावीत) त्यामुळे धारणा केल्यानंतर वेगाने गती मिळते.

पृथक् पृथक् पञ्च घटीः पञ्चभूतेषु धारयेत्।तत्तद्भूत जयस्तस्य भविष्यति न संशयः।

तत्तन्मात्राणि तद्वच्च धारयेत् सिद्धि कारणम्॥ ब्रह्मपञ्चकमेवं हि धारयेद् योग वित्तमः॥

पाच भुते पाच घटात (प्राणात) विविध प्रमाणात आहेत. त्यांच्यावर सहज विजय प्राप्त होतो.तन्मात्रा धारणेने सिद्धी प्राप्त होतील,ब्रहपंचक,योग धारणेने दूर सारावे.

शरीरं तावदेवं तु पञ्चभूतात्मकं स्वतः। तदेवन्तु सदोक्तं ते वातपित्तकफात्मकम्॥

पंचभूतात्मक शरीर असल्याचे याकाळात तु लक्षात घे. ते दोषमय शरीर वात,कफ,पित्तात्मक आहे.

वातात्मकानां सर्वेषां योगेष्वासक्त चेतसाम्। प्राणसंयमनेनैव शरीरं शुष्यति ध्रुवम्॥

वातात्मक सर्वाचा योग्यांवर प्रभाव पडतो प्राणाच्या संयमनाने शरीर कोरडे होऊन प्रभाव कमी होतो.

पितात्मकत्वे त्वचिरात् न शुष्यति कलेवरम्।कफात्मकानां कायस्तु संपूर्णमचिराद्भवेत्।

शरीर पित्ताने जागोजागी कोरडे होत नाही,कफमात्र सर्व शरीरात जागोजागी पसरतो.

तत्पृथ्वी मण्डले क्षीणे पलितं याति देहिनाम्।तोये क्षीणे तृणानीव चिकुराः पाण्डराः क्रमात्॥

तसेच पृथ्वी मंडलात देह क्षिण व म्हातारा होतो तसेच केस कमी होतात व पाढरे होतात.

तेजः क्षयेक्षुधाकान्तिर्नश्यतो मारुतस्तथा। वायुक्षये भवेन्नित्यं आकाशेनैव जीवति॥

दिसणे कमी होते भूक कमी होऊन श्र्वास सुद्धा क्षिण होतो (शक्ति कमी होते),वायू नेहमी कमी होतो व बुद्धि सुद्धा कमी होते (विचार शक्ति)

इत्थं तत्तत्क्षये मृत्युर्जीवनं भूतधारणम्। पञ्चवर्ष शते लक्षे नान्यथा मरणं भवेत्॥ इति।

अशा रितीने सर्व क्षय होऊन मृत्यु जवळ येतो व देह ठेवायची वेळ येते. नाहीतर एकशेपाच वर्षे जीवन ठरलेलेच आहे.पण रोगाने ते पूर्ण होत नाही.

अमृतनादबिन्दूपनिषदि - अमृतनादबिंदू उपनिषद

मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान्। धारयित्वा तथात्मानं धारणा परिकीर्तिता॥

मन हे संकल्प धारण करणारे आहे असे बुद्धिमान समजतात म्हणून आत्मबुद्धि धारण करणे हे प्रसिद्ध आहे.

सूतसंहितायाम् - सुतसंहिता

अथ तत्प्रवक्ष्यामि धारणापञ्चसुव्रत। देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत्॥

आता मी पाच धारणाव्रते ज्याचे धार्मिक व निश्चयाने आचरण करावे ते सांगितले.देहातील आकाशात(मुर्धेत) तु बाह्य आकाशाची कल्पना करून धारणा कर.

प्राणे बाह्यानिलं तद्वत् ज्वलने चाग्निमौदरे।तोयं तोयांशके भूमिं भूमि भागे महामने॥ हयरावलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयन् मुने।

बाह्य आकाशातील (निल) प्राण तसेच अग्नीतील ज्वलन तसेच आकाशात भूमि त्याभूमीभागातील महा-मन जेथे मंत्रउच्चाराकडे साधना कल असावा.

अयं भावः – अयं भाव

आत्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः अग्नेरापः।अद्भ्यः पृथिवी। इति।

क्रमेण ब्रह्मरंध्रादिभ्रूमध्यपर्यन्तं भ्रूमध्यादि हृदयपर्यन्तं हृदयादि नाभिपर्यन्तं नाभ्यादि जानुपर्यन्तं जान्वादि पादपर्यन्तं तत्तद्बीजानि न्यसेत्।

आत्मा आकाशरूप आहे आकाशात वायू,वायूत अग्नि,अग्नीत आप,तसेच मुख्य पृथ्वी अशाप्रकारे क्रमाने ब्रहरंध्रापासून भृकुटीमध्यापर्यंत भृकुटीमध्यातून हृदयापर्यंत हृदयापासून नाभीपर्यंत नाभीपासून गुढघे,गुढघ्यापासून पायापर्यंत तेथून व्दिजापर्यंत असा क्रम आहे.

धारणैषा मया प्रोक्ता सर्वपाप विशोधिनी॥जान्वन्तः पृथिवी भागात् दपां पाय्वन्तमुच्यते॥

मी सांगितलेल्या धारणेने सर्वपाप शोधून काढले जाते. पृथ्वी भागात जबरदस्तीनेच कार्य करावे लागते हे जाणणे योग्य होईल.

पायुतो हृदयान्तं च वह्निमण्डलमुच्यते। हृदयादि भ्रुवोरन्तं वायुमण्डलमुच्यते॥

हृदयात अग्नीमंडल हे उत्तम संरक्षक आहे हृदयापासून भृकुटीपर्यंत वायूमंडल योग्य होय.

आकाशांशस्तथा प्राज्ञमूर्धान्तं परिकीर्तितम्। ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा॥ अग्न्यंशे तद्वदीशानमीश्वरञ्चानिलांशके। आकाशांशे महाप्राज्ञं धारयेत् तु सदाशिवम्॥अथवा तव वक्ष्यामि धारणं मुनिपुंगव॥

मुर्धारुपी आकाशात बुद्धि असल्याचे प्रसिध्द आहे. ब्रह्मा पृथ्वीचाच भाग व विष्णूंचा अंश भाग अग्नि अंशात,पवित्र ज्ञान देणारा ईश्वर निलाकाशांत असून आकाशात आपल्या बुद्धिने सदाशिवास धारण करावे. तसेच मी तुला मुनीश्रेष्ठ करतात ति धारणा सांगितली.

मनसीन्दुं दिशि श्रोत्रे बुद्धौ विष्ण्वंबरे हरम्। अहंकारे चतुर्वक्त्रं हस्तयोर्देवनायकम्। वाचाग्नी मृत्युमुत्सर्वे तथोपस्ये प्रजापतिम्॥

मन असे कि सर्व दिशेला जसे कान, बुद्धि विष्णुच्या लोकात (आकाशात) अहंकार सगळीकडे, हात देवनायक (इंद्र),अग्निरूप वाचा म्हणजे मृत्यू,अशी प्रजापतीची उपासना आहे.

त्वचि वायुं तथानेत्रे सूर्य मूर्तिं तथैव च। जिह्वायां वरुणं घ्राणे भूमि देवीं तथैव च॥

त्वचेत वायू,जशी नेत्रात सूर्य मूर्ती,जिव्हेत वरूण व घ्राणात भूमि देवी त्याचप्रमाणे होय.

पुरुषे सर्वशास्त्रान्त बोधानन्दमयं शिवम्। धारयेद्बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये॥ यथैषा धारणा प्रोक्ता सर्वशास्त्रवेदिभिः। ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्यकारणे॥

सर्व शास्त्रांचे पुरुषत्व हे कि शिव स्वरूपाचा बोध,हे नित्य बुद्धित धारण केल्याने सर्वपापशुद्धी होते.ब्रह्मादि कार्ये ही ह्याच कारणासाठी होत.

सर्वकारणमव्यक्तंमनिरूप्यमचेतनम्। साक्षादात्मनि संपूर्णे धारयेत् प्रणवं नरः॥

सर्व कारणांनी निरूप चैतन्यच व्यक्त आहे पूर्ण आत्मसाक्षी प्रणव धारणा करून त्याची प्राप्ति होते.

धारणैषा परा प्रोक्ता धार्मिकैर्वेदपारगैः। इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसात्मनिधारयेत्॥

धर्म व वेदशास्त्रात पारंगत लोक हेच सांगतात कि त्या अतिसूक्ष्माची धारणा करावी. ज्यात इंद्रिय मनासहित सगळ्याची धारणा आहे.

किञ्चित्कालं महाप्राज्ञ धारणैषा च पूजिता। वेदादेव धृता देवा वेदादेव सदानराः।
वेदादेव सदालोका वेदादेव महेश्वरः॥

थोडा काळ ज्याची धारणा करतो तो त्याची पूजाच करतो, वेद हे देवच, तसेच देवांचे वाहन होय, जे लोककल्याणासाठी असून वेदांचा देव जणू महेश्वरच होय.

इति चित्तं व्यवस्थाय धारणा सापि कीर्तिता। ब्रह्मैवाहं न गन्धर्वो देवो यक्षो नरोऽथवा॥ न देहेन्द्रिय बुद्ध्यादि न माया नान्य देवताः। इति बुद्ध्या व्यवस्थाय धारणा चेति कीर्तिता॥इति सर्वं समाख्यातं सर्वशास्त्रविशारद॥

फक्त वेद अशी चित्तात धारणा हि प्रसिद्ध आहे,ज्यात ब्रह्मा गंधर्व देव यक्ष नर देहइंद्रिय बुद्धि माया वा कोणी देवता ह्याची धारणा नाही,ज्यांनी आपल्या बुद्धित धारणा केलेली प्रसिद्ध आहे (वेद सर्व काही आहे ही धारणा योग्य आहे) ति वेदांची आहे,असे सर्व शास्त्रपंडितांचे म्हणणे प्रसिद्ध आहे.

॥ इति यागे संग्रहे प्रत्याहारधारणानिरूपणं नाम पञ्चमोऽध्यायः॥

योगासार संग्रहातील प्रत्याहारधारणा निरुपण नामक पंधरावा अध्याय समाप्त झाला.

ध्यान

ध्यानम्॥ ध्यानं

योगसारमञ्जर्याम्- योगासार

अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानयोगमनुत्तमम् । अकृताभ्यासशीलानां योगिनां शीलमिच्छताम्॥

आता मी योगातील उत्तम ध्यानाबद्दल सांगतो.मुलीच्या शीलाप्रमाणे (दोषरहित) योगी शिलाची इच्छा करतात.

अकलङ्कोज्ज्वलच्छीत किरणाभोदरस्थितम्।शरीरं चिन्तयेन्मासात् वलीपलितनाशनम्॥

संपूर्ण पाण्याने अच्छादित त्यावर किरणांचे कवच अशी स्थिति, असे शरीराचे चिंतन केल्यास वार्धक्य व सुरकुत्या ह्यांचा नाश होतो.

हृदम्बुजे समासीनं बालसूर्यसमप्रभम्। देव्याश्लिष्टतनुं देवं सुवर्णसमवर्णया॥

हृदय कमळात जणू बालसुर्यच आहे. सुवर्ण वर्ण असलेल्या देवाची जणू ती काया आहे.

भस्मोद्धूलित सर्वाङ्गं दधानं मगृ चर्म च। पद्मासने स्थितं शान्तं त्रिणेत्रं चन्द्रशखेरम्॥

सर्वांगाला भस्म फासून मृगचर्मावर बसून वेगाने फल प्राप्ति होते पद्मासनात बसून शांतपणे त्रिनेत्र व चंद्र धारण केलेल्या शिवाचे ध्यान करावे.(जणूं शिवच बसले आहेत)

स्वफालस्थल बालेन्दुस्रुतदिव्यसुधाप्लुतम्। वराभयमहाटङ्क मृगमुद्राधरंशिवम्॥

स्वयंप्रकाशित स्थळात बालरूप,पाझरणाऱ्या दिव्य अमृताने लुप्त आहे. अरण्यात नव्यानवरीप्रमाणे भिती जाण्यास मृग(प्राणी)मुद्रेत असलेल्या शिवांना नमावे.

अक्षस्त्रक्पुस्तकधरं प्रसन्नं परमेश्वरम्। जटामण्डलसंबद्ध महाफणिफणान्वितम्॥

पुस्तक (पवित्र ग्रंथ) धारण केलेल्या व क्षत्रिय नसलेला असा परमेश्वर प्रसन्न होवो ज्याने आपल्या जटा (केस) मोठ्या सर्पाप्रमाणे घट्ट बांधल्या आहेत.

यवयौवनसम्पन्नं ग्रस्त काल भयादिकम्। सुमुखं चारु सर्वाङ्गं गुप्तविज्ञानगोचरम्॥

तरुण काळ हा भितीदायक आहे (ह्यात चुकिच्या मार्गाने लोक जातात) म्हणून गुप्तज्ञान सर्वथा समजण्यास योग्य व सुंदर मार्ग निवडावा.

पशुपाशौघदलनं तारकं भव वारिधेः।सर्वज्ञत्वादि सामर्थ्यदायकं सर्वसिद्धिदम्॥

भावनेचा समुद्र,ज्याने जीव इतर प्राणीमात्रांशी बांधला गेला आहे त्याचा नाश होतो व जीव तरतो. तसेच सर्वज्ञान असणारा व सामर्थ्यदायक सर्वसिद्धी प्रदान करणारा आहे.

एवं ध्यायेन्महादेवं सर्वविघ्नोपशान्तये।अथवैवं शिवंध्याये द्विशुद्धे हृदयाम्बुजे॥

असे महादेवाचे ध्यान करावे ज्यांने सर्व विघ्न शांत होतील. असे शिवांच्या ध्यानाने हृदयकमळाची दोनदा शुद्धी होते.

शुद्धस्फटिकसंकाशे शरच्चन्द्रायुतप्रभम्।अक्षमालाधरं शान्तं प्रसन्नं वरदं शुभम्॥

शुद्ध स्फटिकासारखे,त्या आकाशात सूर्य चंद्राची प्रभा आहे.अतिशय खोलवर शांत प्रसन्न असे वरदान देणारे आहे.

सर्वमृत्युप्रशमनं वलीपलितनाशनम्। दिव्यामृतमहावर्षैर्वर्षयन्तं समन्ततः॥

मृत्यूचा नायनाट करून वार्धक्य व सुरकुत्या नाहीशा होतात दिव्यअमृताचा महावर्षाव श्वासागणीत होतो.

तत्सुधा वर्षपातेन सहसा शीतलात्मना। दुःखघर्द गदैर्मुक्तं भावयेदात्मननुम्॥

त्यानंतर अमृतवर्षावानंतर सहजच आत्मशांती लाभते,दुःखापासून मुक्ती झाल्याचा भाव दाटतो.

अनेनध्यानयोगेनमुच्यते देहबधंनात्। हृत्पद्मकर्णिकामध्ये सुधा दीपशिखाकृति॥

अशा ध्यानाने देहबंधन जाणे हे उत्तम होय,हृदयातील कमळात व कानात अमृताचा दिप शिखरावर जातो.

समुद्भुतं महज्ज्योतिर्वतिर्यादमृतांशुभिः। त्रिलोकमखिलं योगी व्याप्यमानं विचिन्तयेत्॥

सर्व भूतात महाज्योतीस्वरूप होऊन शुभ होतो,फक्त विचाराने तो त्रिलोक्य व्यापतो.

अनेन ध्यानयोगने योगी स्यादीश्वरः स्वयम्। स्वदेहं भावयेद् योगी कोटि सूर्यसमप्रभम्।
सम्यगात्माविभेदेन सोऽचिराद्योगमाप्नुयात्॥

अशा ध्यान योगाने योगी स्वतः कार्याचा स्वामी होतो (कार्य घडविणारा व न घडविणारा),तो स्वतः कोटी सूर्यासारखा प्रकाशमान होतो.पवित्र व योग्य व महान कार्य करणे त्यास शक्य होते.

आत्मानं चिन्तयेद्योगी सम्यगीश्वरविग्रहम्। तद्भावनावशाच्छुद्धां सिद्धिं श्रीशाम्भवीं लभेत्॥

आत्म्याच्या चिंतनाने योगी ईश्वर स्वरूप होतो असे म्हणतात त्याच भावनेने श्री शांभवी सिद्धी सुद्धा प्राप्त होते.

शिवोऽहमप्रमेयोऽयमहमचिन्त्योऽहमहं महत्। एवं ध्यानविधौध्यायेदात्मानं सर्वरूपिणम्॥

महान असे योगी शिवोऽहं अशा सिद्धांताचे चिंतन करतात,अशा प्रकारच्या ध्यानविधीयुक्त ध्यानाने सर्व स्वरूप आत्मा प्रकाशतो.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

आनन्दशीतकिरणोदयपूर्णिताशश्चित्सारफेन परिरञ्जित दिव्यतोयः। नानाविधप्रमथदैवतमत्स्यजुष्ट श्रीमत्सुधाब्धिरहमस्मि विधूतपात्मा॥

आनंदमयी शितकिरणांनी,पूर्णपणे चित्तातील मल जाऊन ते दिव्यरूपाने भरून जाते.

श्रीमद्गुरोः पदसरोरुहरेणुवज्रसंभिन्नपापभयभूभृतिदेहगेहे। कोटीन्दुभास्करनिभं परमाणुकल्पं आविस्मरामि परमंमहदात्मरूपम्॥

श्रीगुरूच्या पदस्पर्शाने शरीर वज्रासारखे होते कारण त्यास आधार मिळतो व भू-वर त्याच्या जागी पापभय मुक्त होतो.त्याचे श्रीगुरूस्वरूप कोटीसूर्यसमान सूक्ष्म व अनंत स्वरूप आहे जे अविस्मरणीय होय.

विद्युत्सहस्ररुचिरं त्रसरेणु कल्प मानन्दसान्द्र परिमोदित भावगम्यम्। पीयूषवारिनिधिसाधनमप्रमेय माविस्मरामि हृदये सुमत्प्रबोधम्॥

अनंत विद्युत लहरींचा आनंद अतिशय गाढ असून तो भाव मन मोहित करणारा आहे. अमृत प्राप्त करून देणारे व हृदय बोध करणाऱ्या अशा साधन मार्गाचे स्मरण करावे.

षट्पद्मकोटीरकवाट विपाटनेन या ज्योतिरूर्ध्वमुपयाति तटिल्लतेव। पीयूषरूपघनस्त्रारसहस्रवृष्टि मेघंभजामि हृदये परमात्मदीपम्॥

सहा कमळे व कोट्यावधी व्दार उघडणारा,ऊर्ध्व दिशेकडे ज्योतीरुप होण्यासाठी सर्व उलंघन करून पुढे जाणारा,असा साधनमार्ग ज्याने अमृताची सतत जोराने वृष्टि होते, असा, सहस्त्रवृष्टि मेघाचे हृदयात भजन करावे ज्याने परमात्मदिप उजळेल.

संवित्स्वभाव परिबृंहित वीचिजाल स्वानन्द शीकरसमुच्चय सिक्तदेहम्। सद्भावगम्य विमलोत्तमचित्तवृत्ति ।
सेवासमुत्सुक कलामृतसिन्धुरस्मि॥

सूर्यासारखा स्वभाव पण विशाल मन,आनंदलहरी पसरविणारा, आनंदाचा शिडकाव करणारा,सुगंधी देहरूप (मनाला भावणारे),चित्त मल रहित,असून सदभावनेकडे जाणारी,सेवा करण्यासाठी उ-सुक अमृत कलेचा सागर, असा मार्ग आहे.

भूर्व्योमवायुशिखिनी रविभेदभिन्न। मेकंयतोऽस्य जगतो विभवायतत्वम्।
तत्सर्वकारणमनन्तमचिन्त्यमाद्यंज्योतिर्मनोवचनदूरगमस्मिसंवित्॥

जमिनीपासून वायूशिखरापर्यंत सूर्याचे अनेक भेद आहेत, जमिनीपासून स्वर्गापर्यंत जग अनेक तत्वांनी संपन्न आहे.ह्याच कारणाने मन ह्याचे चिंतन करीत राहते व मनाची ज्योत दूरवर जाते असे दिसते.(मन दूरवर भरकटत राहते.)

यद्ब्रह्मकन्दमखिलागमपत्रनालं- यद्ब्रह्मकन्दमखिलागमपत्रनाल यानुसार
मानन्द पिङ्गल सुधाजल दिव्यसारम्। सिध्यष्टक प्रकटपत्र विराजमानं तद्योगि भावकमल भ्रमरोऽहमस्मि॥

पिंगळेत असलेले दिव्य,सगळ्याचे सार, हे अमृतजल आहे,अष्ट महसिद्धि प्रकट होऊन स्वतःहुन भावकमळांवर भुंग्याप्रमाणे गुंजारव करतात.

अनेनध्यानयोगेन जीवन्मुक्तिमवाप्नुयात्। ध्यानेन लभते योगं ध्यानात् सिद्धिं च दुर्लभाम्। ध्यानेन तु तरेन्मृत्युं ममवाक्यं मृषा न तु॥ इति

अनेक प्रकारच्या ध्यानाने जीवनमुक्ती प्राप्त करून घ्यावी, ध्यानाने योगाचा लाभ होतो व अनेक दुर्लभ सिद्धी लाभतात.ध्यानाने मृत्युला तरुन जाता येतो.हे माझे वाक्य खोटे पडणार नाही.

सूतसंहितायाम् - सुतसंहितेनुसार

अथातः संप्रवक्ष्यामि ध्यानयोगमनुत्तमम् । आकाशे निर्मलं शुक्लं भासमानं सुशीतलम् ॥
सोममण्डलमापूर्णमचरं दृष्टिगोचरम् । ध्यात्वा मध्ये महादेवं परमानन्दविग्रहम् ॥

अशाप्रकारे ध्यानयोग मी उत्तम प्रकारे सांगितला आकाशात स्वछय पांढरे असलेले शितल भासते दृष्टीला चंद्रमंडल पूर्णपणे दिसते.मध्ये असलेल्या महादेवाचे दर्शन हे पूर्ण आनंददायी असते.

उमादेहार्धवरदमुत्पत्ति स्थितिवर्जितम् ।शुद्धस्फटिकसङ्काशं चन्द्ररखोवतंसकम् । त्रिलोचनं चतुर्बाहुं नीलग्रीवंपरात् परम् ।ध्यायेन्नित्यंसदासोऽहमिति ब्रह्मविदांवर ॥

उमेच्या देहातून गणेश उत्पत्तिची स्थिति वर्ज्य करणे योग्य होय,ज्याच्या मस्तकी चंद्र आहे जो शुद्ध स्पटिकासारखा दिसत आहे अश्या तीन नेत्र असून चार हात व निळा आहे अशा (शिवांचे)परमेशाचे ब्रह्मवृंद त्याचे दास (सेवक) नित्य ध्यान करतात.

अथवाकाशमध्यस्थे भ्राजमाने सुशोभने । आदित्यमण्डले पूर्णे लक्षयोजनविस्तृते ॥

अथवा आकाशामध्ये प्रकाश शोभायमान आहे, असे सूर्यमंडल पूर्णपणे लक्षयोजने विसरलेले आहे.

सर्वलोक विधातारमीश्वरं हेमरूपिणम् ।हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मय नखं तथा ॥

सर्वलोक ह्यास सुवर्णरूप ईश्वर समजतात,ज्याचे केस (डोक्यावरील) तसेच नखे.सुवर्णमय आहेत

जपाकुसुमवक्त्रं च नीलग्रीवंविलोहितम् ।आगोपाल प्रसिद्धयन्तमम्बिकार्धशरीरिणम् ॥

असाधारण कमळाचा जप करावा, निळा गळा व रक्तवर्णी नाक अग्निस्वरूप म्हणून प्रसिद्ध असलेले रुद्र शरीर व अर्धचंद्र धारण केलेले शिव ज्यात आहेत.

सोऽहमित्यनिशंध्यायेत् संध्याकालेषु वा नरः ।अथवाहं हरिः साक्षात् सर्वज्ञः पुरुषोत्तमः ॥

अशा स्वस्वरूपाचे संध्याकाळी नर नित्य ध्यान करतात किंवा हरि साक्षात पुरषोत्तम,ह्याचे.

सहस्त्र शीर्षा पुरुषः सहस्त्राक्षः सहस्त्रपात् । विश्वं नारायणं देवमक्षरं परमंपदम् ।अथवासच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्मसुव्रत ॥

सहत्र शिर असलेला पुरुष व सहस्त्र योजने दूर पसरलेला,सहत्ररूपाने रक्षण कर्ता,जो विश्वनारायण देव अक्षर असून त्याचे ते परमपद आहे.किवा सच्चितानंद प्रशंसनिय असून नियमाने चालणारा व प्राप्त करण्यासारखा आहे.

अहमस्मीत्यभिप्रायो भावयेद विमुक्तये । य इदं हृदिदेवेशमपिध्यायेन्मनागपि ॥
ब्रह्मणः साक्षिरूपत्वान्नेदं यदिति हि श्रुतिः ॥ इति ।

माझा गोड अभिप्राय हा कि विमुक्तांना ते भावते. जे हृदयात देवाचे (मनात) ध्यान करतात, ज्याचे साक्षीरुप ब्रह्म असे श्रुति वर्णन करतात.

सारगीतासु । गीतासार

हृदयकमलमध्ये दीपमद्वैतसारं प्रणवमयमतर्क्यं योगिभिर्योगमृग्यम् ।
हरिगुरुशिवयोगं सर्वभूतस्थमेकंसकृदपि मन्सा मां ध्यायतेयः स मुक्तः ॥ इति ।

हृदय कमळात व्दैत साराचा व्दिप आहे तो प्रणवमय असल्याचे मत असून योगीजन ज्याच्या शोधात असतात,हरि गुरु शिवयोगाने सर्वभूतात असलेला वेदांचा ठेवा ह्याचे जो ध्यान करतो तो मुक्त होतो.

योगसारमंजर्याम् - योगसार

शुद्धेन्दु बिम्बं हृन्मध्ये स्त्रवन्तममृतं स्मरेत्। अमृतेन स्वकं देहमापादतलमस्तकम्॥
प्लाव्यमानं स्मरेदङ्गं तर्पयेत्सुधयातया॥

हृदयात शुद्ध अश्या बिंबाचे अमृत स्त्रवते त्याचे स्मरण करावे. अमृत हे स्वतः देहात पायापासून मस्तकापर्यंत आहे ज्याच्या पासून अमृत निर्माण होते त्याचे स्मरण करावे.

ऋतु त्रयेण दाढर्यञ्च सौकुमार्यं गदक्षयम्। वलीपलितनाशं च भविष्यति सुरार्चिते॥

तिन्ही ऋतूत तरुणपण टिकून राहते व रोगांचा नाश होतो वार्धक्य व सुरकुत्या ह्यांचा नाश होतो.

कंजासनादयो(धो)देशे खरन्ध्रादूर्ध्वमेव च। पूर्वोक्तमण्डलेशीत सुधावृष्टिसमन्विते॥

गळ्यातुन (नाद उत्पन्न होतो तेथे) ब्रह्मरंध्राकडे जाणे दुरापास्त असते त्यापूर्वीच्या मंडलातून अमृत वृष्टीचा वर्षाव होतो.

मूलबीजादखे दलाच्छीतसुधावृष्टिविनिर्गमैः।सुधासागरसल्लीन न बहिरन्तर्विभावयेत्॥

मूलबीजातून इतर भागांवर बाहेर अमृतवृष्टी होते. अमृताच्या सागरासारखे बाहेरून त्याचे दर्शन होत नाही.

अन्तरङ्गमशेषं तु ब्रह्मरन्ध्रेन्दु निर्गतैः। परामृतैर्ब्रह्मरन्ध्र नाडीविलनिवेशकैः॥

उरलेला अंतरंगातील भाग ब्रह्मरंध्रात स्पष्ट दिसतो. ब्रह्मरन्ध्रात परामृत असून नाडीमुख बंद आहे पण त्याचे अस्तित्व समजु शकते.

तर्पयेदात्मनो जीवं देवताश्च शिवेधिया। अन्तरङ्गमशेषं तु तत्सुधा वृष्टि पूरितम्।
परिभाष्यस्वरोमाख्य मार्गकोटिविनिर्गतम्। सुधावृष्टिभिरभ्यक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं स्मरेत्॥

आत्मतृप्तीसाठी जीवांना देवतांमध्ये शिव ध्यान हवे,(जेथून) राहिलेल्या अंतरंगातील शेष भाग अमृत वृष्टीने भरलेला आहे.अनेक भाषात कोट्यावधी मार्गांचे वर्णन सांगितले आहे अंतरबाह्य त्याचे स्मरण करावे ज्याने अमृतवृष्टि होते.

तत्र मध्ये समुल्लीनमात्मदेहं तदात्मकम् । तर्पयेदात्मसुधया ब्रह्माण्डमखिलं शिवे॥

त्यामध्ये देहासारखे असलेले आत्मरूप आहे अशा अमृतरुपी शिवांना सर्व ब्रह्मांड नमन करते.

तत्सुधा तृप्ति सन्तृप्तं परमानन्दधीमयम्।ब्रह्माण्डमखिलं चेदमात्मदेहं विचिन्तयेत्॥

अमृत तृप्ती देणाऱ्या परमानंदरूप व सर्व ब्रह्मांडाला चेतना देणारे ब्रह्म देहात आहे त्याचे चिंतन करावे.

वेष्टयेत् सुधया स्वस्य सिरयास्निग्धशीतया। अनेन देवि योगेन षण्मासादजरामरः।

लोहितन्नवमं वर्णं स बिन्दुममृतात्मकम्॥

स्वतःच्या शिरातील सौम्य शितल वेष्टनात अमृत आहे. आणि हे देवी सहामहिन्यात मरण व रोग दूर होतात.

नेत्रयोः परिसञ्चिन्त्य तत्सुधावृष्टि रश्मिभिः।ब्रह्माण्डमखिलं ध्यायेदात्मदेहं समर्पितम्॥

किरणांसारख्या अमृतवृष्टिचे नेत्रात सिंचन होते. सर्व ब्रह्मांडचे ध्यान देह समर्पणात आहे.(देहबुद्धि नाहीशी करून ब्रह्मांड पाहावे)

त्रिवर्षध्यानयोगेन निर्विकल्पेन चेतसा। सप्त सप्तान्त लोकश्च सप्तजन्म च दृश्यते॥

रोहितं रेफः। नवम वर्णः सकारः ह्रीं सूर्यमण्डलाय नमः इति दक्षनेत्रो संसोममण्डलय नमः इति वाम नेत्रो इति च।

तीन वर्षाच्या ध्यानाने निर्विकल्प समाधी प्राप्त होते सप्त लोक व सात जन्मांचे ज्ञान होते.रक्तवर्णाचे मनाला आकर्षण असते. नऊ वर्णनांनी युक्त अशा सूर्यमंडलास नमन असो. उजव्या डोळ्यातील चंद्र मंडलास नमन असो, तसेच उजव्या नेत्रातील.

पयः पयमयां भोधौ नीलमात्मकलेवरम्। नित्यं चिन्तयतो वर्षात् वलीपालीतनाशनम्। ब्रह्मरंध्रामृतधारात् स्त्रवत्परसुधारसैः॥

दुध व त्याचे प्रकार ह्यांचा भोग निळादेहधारण कर्त्यास द्यावा (शिव),ज्याच्या नित्य ध्यानाने वर्षातच वार्धक्य व सुरकुत्या नाहीशा होतात,ब्रह्मरंध्रातून अमृत धारा वाहतात.

प्लुतदेहस्तु षाण्मासात् वली पलितनाशकृत्।स्वदेहं चन्द्रसङ्काशमकुलंकसुधामयम्॥

देह सहा महिन्यात वार्धक्य व सुरकुत्यानी मुक्त होतो देहावरील/तील सर्व रोग नाहीसे होऊन कलंकरहित शरीर अमृतमय व चंद्र तेजाने भरल्यासारखे होते.

ध्यायन् वर्षार्धतो योगी वलीपलिताहा भवेत्। तप्त चन्द्रमसोबिंबा न कलंकामृताप्लुतान्॥

वर्षभर ध्यान केल्याने वार्धक्य व सुरकुत्यानी मुक्त होतो देहावरील/तील सर्व रोग नाहीसे होऊन कलंकरहित शरीर अमृतमय व तापलेल्या चंद्रबिबाप्रमाणे भरल्यासारखे होते.

मूलादिब्रह्मरंध्रान्तं सप्तपद्मेषु भावयेत्। वेदषडखेदशसूर्येन्दुकलापक्षादि संख्यया॥

मुलापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत सात कमळे ज्ञात होतात, वेद साठ सूर्य कला व पक्ष ह्यांचा उल्लेख करतात.

पत्रैरक्षरसंलीनैरमृतप्लावितं स्मरेत्। ऐक्यं सञ्चिन्तयेदेषां मण्डलानामनुक्रमात्॥

मृत्यूचा नाश करणाऱ्या देवाला स्मरावे ज्याने रक्षण करणारे जणू हमीपत्रच लिहिले जाईल.क्रमाने मंडलात ऐक्य संचित होईल.

अविच्छिन्नादाधाराद्ब्रह्माण्डा वधिपार्वति। प्रज्वलत्कोटि चन्द्राभमात्मदेहं तदात्मकम्।चिन्तयेदमृतासिक्तं योगीयोग प्रसिद्धये॥ वलीपलितनाशञ्च षण्मासाल्लभते प्रिये। वाञ्छा लाभहताधात्री दुःखान्मुच्येत वैविषात्। अब्दात् सर्वज्ञता प्राप्तिस्त्रयब्दादीश्वरसन्निभम्॥ खेचरत्वं भवेद्दिष्य मणिमादिभिरर्चितम्॥ इति।

ब्रह्मांडव्दार पार्वती मोडून टाकते (वध करते) व कोटी चंद्रप्रकाशाप्रमाणे देह प्रकाशित करते.मृत्यूचा नाश करणारा हा योग योग्यांत प्रसिद्ध आहे हे प्रिये सहा महिन्यात देह वार्धक्य व सुरकुत्या मुक्त होतो. धरणीवर इच्छा करू ते प्राप्त होते व दु:खमय विषय नाहीसे होतात.

सर्वज्ञतां प्राप्त होते व तिन्ही काळांची ज्ञान प्राप्ती समिप येते. खेचरत्व सिद्धी भविष्यात निकट येते,ज्याने आणि-मादी शक्ति प्राप्त होतात.

शिवगौरीसंवादे ॥ शिवगौरी संवाद

कमुकद्वयमध्यस्थंमैहिरं मण्डलं प्रिये ॥ध्यायेन्मासावधिनरो रोगराशिक्षयो भवेत् ॥ षण्मासादिन्द्रसायुम्यत्वमब्दाद्विष्णुसमो भवेत् ॥

ऐ प्रिये लिंगा जवळील (शिवण-गुद व लिंग या मधील) मध्यात जे मंडल आहे तेथे एक महिना ध्यान (पुरुषाने) केले तर रोगांचा नाश होतो.सहा महिने जर असे केले तर विष्णुप्रमाणे होतो.

षडब्दाद्रुत्वसाम्यं स्यादखेद्वादशाब्दमतिप्रभः । ध्यायते नियतात्मा चेत् सत्यं कुर्यात् तु भावना ॥

षडमुखा सारखे साम्य प्राप्त होते बारा अंगुळे जो श्वास चालतो त्याप्रमाणे बुद्धि होते. जो नियंता आहे अश्या आत्म्याचे सत्य तु लक्षात घ्यायला लाग त्याप्रमाणे सत्य अशी भावना निर्माण कर.

रक्ताण्डमध्यगं देवि रक्तामृतपरिप्लुतम् । ध्यायन्वर्षार्धमात्रेण जायते ह्यजरामरः ॥

मध्यमा जी रक्तवर्णी आहे त्यात रक्ताला अमृताने अंघोळ होते म्हणून वर्षभर ध्यान केल्यास ध्याता वार्धक्य व मरणावर विजय मिळवितो.

मूलाधारं स्मरेद् देविज्वलन्तं रविमण्डलम् ।तत्प्रभापटल व्याप्त शरीरं परिचिन्तयेत् ॥

मुलाधाराचे स्मरण करावे जे हे देवी जणू सूर्यमंडळ असून आग ओकीत आहे. त्याची प्रभा शरीर व्याप्त असून तिचे चिंतन करावे.

तथैव ब्रह्मरंध्रेय हृदब्जे च पृथक् पृथक् । मूलबिंबं च हृदिबिंबं च हृदि बिंबं ब्रह्मरंध्रागतं तथा ।
अन्योन्य प्रभयाश्लिष्टं स्वशरीरं ध्रुवं स्मरेत् । तन्मयं चिन्तयेदखे देहं व्योमान्तं तु दिने दिने ॥

त्याच्या साराचे सार ब्रह्मरंध्र व हृदयात असून हृदयात मूलबिंब हे हृदयबिंब तसेच ब्रह्मरंध्रात आहे. अतिशय प्रभावशाली असून स्वशरीरात आंतरिक असलेले स्मरावे. तन्मय होऊन चिंतन करावे हळु हळु देहातील आकाशात त्यास पाहावे.

षण्मासादणिमादीनामाधिपत्यमवाप्नुयात् । सर्वज्ञत्वं च लभते त्रिवर्षात् सूर्यसन्निभः ॥

सहा महिन्यात अष्ट महासिद्धी (आणि-मादी) शक्ति प्राप्त होतात सूर्याच्या सानिध्यात सर्वज्ञ लाभते.

तद्बिम्बान्तं स्मरेजीवं ज्वलद्दीपशिखाकृतिम् । मासाद्बलीपलिश्चैव मृत्युं व्याधि भयंहरेत् ॥

अद्वैत,जीवाने स्मरावे, जे शिखरावर व्दिप जळल्याप्रमाणे आहे. महिन्यात वार्धक्य व सुरकुत्या तसेच मृत्यू व व्याधी ह्यापासून भयरहित होतो.

वर्षात् सर्वज्ञतां प्राप्य वसेद्योमांकणोर्ध्वके। चिन्तयेदात्मनो जीवं ज्योतिर्लिङ्गपदा स्थितम्॥

वर्षात सर्वज्ञ होऊन कणाकणात ज्याचे अस्तित्व जाणवते. ज्योतिर्लिंग पदी स्थित अशा शिवाचे जिवाने चिंतन करावे.

तेनाण्डं पूरितं सर्वंममृतापूरितं स्मरेत्। तत्र मध्यगतो योगी गंधाख्यगुणपूरितम्॥

पूर्णपणे ज्याचा ठसा सगळ्यावर आहे त्या सर्वअमृतमयास स्मरावे. सर्वगुण ज्यात आहेत व ज्याचा सुगंध सर्वदूर पसरलेला आहे त्यामध्ये योगी पोहोचतो.

सर्वाधारमशेषं तु धरातत्वं न विस्मरेत्। वाण्यारस गुणाधारं जलातत्वमशेषकम्॥

कुंडली सर्पाचा असलेला सर्वाचा आधार जे भूमीतत्व त्याचे विस्मरण करू नये. वाणीच्या गुणाधारासाठी कुंडली सर्पाचा आधार जलतत्व आहे.

तथारूप गुणाधार तेजस्तत्वमशेषकम्। नेत्रत्रयेषु देवेशि चिन्तयेदखे योगवित्तमः॥

कुंडली सर्पाचा आधार तेजतत्व हे रूपाच्या गुणाधारासाठी,योगातील धन (संपन्नता) नेत्ररुपी बाणाने पहावी.

वायुतत्वमशेषं तु श्वासमात्रे स्मरेच्छिवे। शब्दाख्यगुणसंजुष्टं व्योमतत्वमशेषकम्॥

कुंडली सर्पाचे वायुतत्व श्वासाने स्मरावे, कुंडली सर्पाचा भरलेला शब्दगुण हा आकाशतत्व होय.

श्रुतिस्थाने स्मरेदखे देवि रसैः संहृत्यबाह्यका् । ज्वालाण्डमध्यसंलीनं देहं विश्वमयं स्मरेत्॥

श्रुती(कान)स्थानी हे देवी बाह्यरसांचे ज्ञान होते त्याचे स्मरण करावे,जे तेज (जळत-आग ओकीत आहे)भडकले आहे. त्याच्या मध्यभागी विश्वमय देवाचे स्मरण करावे.

स्वदेह मध्यसंलीनं ब्रह्माण्डमिदमव्ययम्। लवादिप्रलयान्तं च ग्रसेत् कालस्य लीलया॥

स्वदेहाच्या मध्ये ब्रह्मांडाचा व्यय (नाहीसे होते) होतो,योग प्रलय होऊन काळ सहज अदृश्य होतो.

लवादि पृथिव्यादि। एकीभावेन सुदृढं बध्वापद्मासनं स्मरेत्। चिन्तयेत् काल कलुषैर्मुक्तिं देहं निरामयम्॥

पृथ्वीवर बसून ऐक्य भावनेने दृढ बद्धपद्मासनाचे स्मरण करावे काळाच्या बंधनातुन मुक्त त्याचे चिंतन करावे.,देह निरामयाकडे जातो.

यदा तदण्डमीशानि स्मरेत् सुषिरवर्जितम्। तदाकालभयं त्यक्त्वा शिववत् स्वेच्छया वसेत्॥

जर मेरूचे स्मरण झाले तर गुप्त(सुषुन्मा)मार्ग वर्ज करावा,जेथे काळाचे भय आहे तेथे शिवरूप स्व-इच्छेने वास करते.

अनेन देवि योगेन वञ्चयेत् कालमागतम्। पृथिव्यादीनि तत्वानि स्वीकृत्यास्ते निरामयम्॥

योगाने काळानुसार काय होते (ध्यान काही काळ केल्यानंतर) त्याचे वर्णन हे देवी तुला सांगितले.

ध्यानस्यास्य समानेन फलं तु शृणु पार्वति। स्फोटये च्छैलवृक्षादीन् शोषयेज्जलाधीश्वरान्॥

ध्यानाचे प्रमाणे काय फळ मिळते हे पार्वती ते तु ऐकलेस, संसारवृक्ष कोसळून व त्यास मिळणारे पाणी शोषले जाते (संसारवृक्ष नाहीसा होतो)

करोति घोरकालाग्नि ज्वालानलनिवारणम्। शब्दतत्वं जयेद्योगी जरामरणवर्जितम्॥ त्रिकालाज्ञः स्वयं कर्ता सर्वव्यापित्वमाप्नुयात्॥ इति।

ज्वाला दूर सारण्यासाठी बराच काळ प्रयत्न करावा त्यानंतर शब्दतत्वावर विजय प्राप्त होतो,वार्धक्य व मरणरहित होतो.त्रिकाळाचा स्वतःच कर्ता होतो व सगळीकडे व्याप्त होतो.

गोरक्षः ॥गोरक्ष

नेत्रे निमीलीते नित्यं किञ्चिदुन्मीलिते तथा। योमनश्चक्षुषां ब्रह्म पश्यतीति स योगिराट्॥

डोळे नेहमी उघड झाप करतात पण कधीतरीच बंद होतात,तसेच मनात लहरी उत्पन्न होतात व जातात,अचानक कधीतरी त्या थांबतात व योगी ब्रह्मरूपाकडे जातात.

शशी भास्करयोर्मध्ये तारयोः स्थित तेजसा। बिन्दुद्वयंन्तु संयोज्य ब्रह्मतारकमभ्यसेत्॥

चंद्रसूर्यामध्ये एक तेज असे स्थित आहे जे दोन्हीच्या पेक्षा वेगळे आहे बिंदूरूप असे ते तेज ब्रह्मतारकेप्रमाणे आहे.

बाह्यान्त मध्यलक्ष्येषु ब्रह्मदर्शनतत्परः। दृष्टादृष्टस्वरूपाणि ननुतानि विलोकया॥

बाहेर मध्यावर लक्ष लावले असता तात्काळ ब्रह्मदर्शन होते जे नेहमी पाहात असलेल्या दृश्याहून वेगळे आहे.

मूलकन्दाद्दण्डलग्नाद्ब्रह्मनाडी शशिप्रभा। तस्या मध्ये तटित्कोटि निभांतामूर्ध्व गामिनीम्॥

मूलकंदांतील व्रणरूप नाडी ही ब्रह्मनाडी असून चंद्रप्रभास्वरूप आहे त्यामध्ये एका टोकाला सर्पिणी ऊर्ध्वगामी जाणारी आहे.

मनसालक्षयेन्मूर्तिं सदृशं बिसतन्तुना।आ ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं गतां सिद्धिप्रदां स्मरते ॥

मनाने जी मूर्ती पहावी ति त्याच्या बारकाव्या सहित असावी (कमळ-तंतूसहित),जो ब्रह्मरंध्रापर्यंत गेला आहे त्यास सर्व सिद्धींचे स्मरण होते.

ललाटोर्ध्वे तथा लक्ष्ये योगी कोल्लाटमण्डले।विस्फुरत्तारकाकारं मनसा लक्षयेत् सदा।
अथवा कर्णयोर्द्वारे तर्जनीभ्यां निरोधयेत्। श्रीमद्देहान्तरे नादं घूंघूंकारं शृणोति च॥

लालाटाच्या वरच्या भागी योग्याने कोल्लाट मंडलात लक्ष लावावे. डोळे विस्फारून तुषार उडत असलेले पाणी मनाने पाहावे.अथवा कर्णव्दार व तर्जनी येथे निरोध करावा.व अंतरात घुंगुर नाद ऐकावा.

चक्षुर्मध्ये तथा नीलस्याति रूपं विलक्षयेत्।अन्तर्लक्ष्यामितिज्ञेयं बहिर्लक्ष्य मतः शृणु॥

डोळ्यात शिव (निळारंग असलेले) रूप पाहावे,अंतरलक्षाबद्दल आता माहिती सांगितली आहे बर्हीलक्षणाबद्दल मते ऐका.

नासाग्रदेशाच्च चतुष्क षष्ठ तथा दशद्वादशसंख्ययांगुलिः।बहिःस्मरेन्नीलसुधूम्ररक्त तरङ्ग पीताभसुतत्वपञ्चकम्॥

चार,सहा,बारा अंगुळे ह्या संखेने नाकाजवळ श्वास मोजतात.बाह्यत: स्मरण,निल,पिवळा चंदन(तेज-तरंग),धूर(धुम्र),लाल(रक्त) ह्याच्या पासून उत्पन्न पंचक आहे.

कथं वा संमुखाकाशं स्थिरदृष्ट्या विलक्षयेत्। ज्योतिर्मयूखा दृष्यन्ते योगिभिधीरमानसैः॥

सन्मुख असलेल्या गोष्टीं कोणत्या,ज्याचे ध्यान करावे ते मी सांगितले, मन दृढ व संयमी असलेल्या योग्यांना ज्योतीचे दर्शन होते.

दृष्ट्यग्रे वाप्यपांगे वा तप्तकाञ्चनसन्निभम्।भूमिं संलक्षयेदखे दृष्टिः स्थिराभवति योगिनः॥

उदासिन्य भरलेले किंवा तप्त झालेले सोने जसे दिसते तेथे नासाग्रे असलेली पण भूमीकडे लक्षलेल्या दृष्टीने योग्याचे मन स्थिर होते.

अथवाशरसश्चोर्ध्वद्वादशांगुलसंमिते।ज्योतिःपुञ्छनिभाकारं लक्षयेन्मुक्तिदं भवेत्॥

किंवा बारा अंगुळे अंतरावर वरती भस्माची छटा दिसते. शेपटी सारख्या दिसणाऱ्या ज्योतीचे ध्यान केल्याने मुक्ती प्राप्त होते.

यत्रयत्राथवा योगी तत्र तत्र विलक्षयेत्।आकाशमेवयस्तस्य चित्तं भवति तादृशम्॥

जेथे ज्याचे ध्यान करणे शक्य आहे त्याचे ध्यान करावे,आकाशाकडे पाहिले तर चित्त त्याप्रमाणे होते.

इत्यनके विधाकारं बहिर्लभ्यमुदीरितम्। शृणुष्व मध्य लक्ष्यञ्च कथितं पूर्व सूरिभिः॥

ह्याप्रमाणे बाह्य लक्ष करण्याचे विधान सांगितले,मध्य लक्षाबद्दल पूर्वसुरींनी सांगितले ते ऐक.

श्वेतादि वर्णानथ चण्डचन्द्रसौदामिनी वह्निशिखेनबिम्बान्। ज्वलन्नभो वा स्थलहीनमेकं विलक्षयेत् तत् खलु मध्यलक्ष्यम्॥

पांढऱ्या रंगाची विद्युत तप्तचंद्राप्रमाणे शिखावर अग्निच्या बिबांसारखी आहे.जरी ते तप्त प्रकाशमान आहे पण त्याचे निश्चित स्थान नसले,तरी त्याच्या मध्यभागी ध्यान-लक्ष करणे निश्चित योग्य होईल.

निराकारं पश्येत् गुणरहितमाकाशमथवा। तनोरूपंगाडस्फुरदुरुपराकाशमथवा।
महाकालं कालानिलनिभमवात्यन्त रुचिमत्। परं तत्वाकारां रविशशिनिभं मध्यखमिति॥

निराकारात गुणरहित आकाश प्राप्ति होते.ज्याचे स्फुरण पराकाशात आहे,जे महाकाल-निळा असा जो शिव त्यास अत्यंत प्रिय आहे. जे तत्वाप्रमाणे सूर्यचंद्रासारखे मध्ये आकाशात आहे.

व्योमपञ्चकमेतद्धि तद्बाह्याभ्यन्तर स्थितिः। यः पश्यति नरो लक्ष्ये स व्योम सदृशो भवेत्॥ इति।

जर काही कारणाने अंतरात बाह्य स्थिति आली तर योगी आकाश सदृश होतो कारण त्याचेच ध्यान होते.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

इत्थं संहृत सर्वचित्तविषयस्या शेषविश्वात्मनः। संविद्भावसुधैककारण महायोगे चिरं तिष्ठतः॥

आतापर्यंत सर्व चित्त विषयासंबंधित विश्वरूप कुंडलिनीचे वर्णन ऐकले. अमृताच्या सुभावनेने आनंद होऊन महायोग चिरकाळ टिकतो.

मेरौ स्वर्ण वदर्णवे चुलुकवत् खद्यातेवद्भास्करे। ब्रह्माण्डे च पिपीलिकाण्डवदहो निष्कातुका योगिनः॥

सुवर्ण वर्ण असणारी सूक्ष्म,ओंजळीसारखी,सूर्यास गिळते.आकाशपंथीय योग्यांनी मूलाधारात लालमुगींसारख्या गाठीत (कुंडलिनी),ब्रह्मांडात आपल्या मूळस्वरुपात सुखमय स्थितीत अनुभवली आहे.

वासिष्ठे - वसिष्ठ

सोऽहं चिन्मात्रमेवेहिति चिन्तनं ध्यानमुच्यते। ध्यानस्या विस्मृतिः सम्यक् समाधिरभिधीयते॥

सोऽहं ह्याशुद्ध भावनेने चिंतनाचा प्रयत्न करणे उत्तम होय,ध्यान करतो त्याची स्मृती जेथे नाहिशी होते तेथे समाधी प्राप्त होते.

इति योगसारसंग्रहे ध्यानलक्ष्यस्वरूपं नामषष्ठोध्यायः॥

असा योगासार संग्रहातील ध्यान लक्ष स्वरूप नावाचा सहावा अध्याय समाप्त झाला.

समाधी- समाधी

उत्तरगीतायाम्- उत्तरगीता

प्रमाशून्यं मनःशून्यं बुद्धिशून्यं निरामयम्। सर्वशून्यं निराकारं समाधिस्तस्य लक्षणम्॥

इच्छारहित मन,बुद्धि संकल्परहित व निराकार (काही नसलेली-रिकामी) अश्यारीतीने सर्व रिकामे असलेली अवस्था समाधी लक्षण दर्शविते.

आकाशे मानसं कृत्वा मनःकृत्वा निरास्पदम्।निष्कलं तं विजानीयात् समाधिस्थस्य लक्षणम्॥

मन आकाशरूप (मोठे-कवाड) करावे ज्याने ते नाहिसे होईल (मनाची वृत्ती फाटून) असे काही नसलेली,अवस्था समाधी लक्षण दर्शविते.

दृग्दृश्यविवेके - दृग्दृश्यविवेकयानुसार

उपक्ष्य नामरूपे द्वे सच्चिदानन्द लक्षणः। समाधिं सर्वदा कुर्यात् हृदये वाथवा बहिः॥

सूक्ष्म नामरूप लहरी ह्या सच्चिदानंद लक्षण दाखवितात,समाधीची सुरवात ह्रदयात होते अन्यथा ते बाहेर जाते.

सविकल्पो निर्विकल्पः समाधिर्द्विविधो हृदि। दृश्य शब्दानु विद्धेन सविकल्पः पुनर्द्विधा॥

सविकल्प व निर्विकल्प समाधी ह्याचे ह्रदयात व्दैत असते खरे पाहता जे नामरूप दृश्य आहे तेच व्दैत असून आणखी व्दैत निर्माण करते.

कामाद्याश्चित्तजादृश्यास्तत्साक्षित्वेन चेतनम्। ध्यायेद् दृश्यानु विद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः॥

चित्त जर दृश्यच पाहायची कामना करील तर ते दृश्याचे,चैतन्य साक्षित्वरूप होईल. दृश्याचे ध्यानाने सविकल्प समाधी पर्यंत जाता येईल.

असंगः सच्चिदानन्दः स्वप्रभो द्वैतवर्जितः। अस्तीति शब्दविद्धोऽयं समाधिः सविकल्पकः॥

चित्त आनंद टाळावे व स्वबळाने व्दैत टाकावे,नामरूपात्मक असलेली समाधी सविकल्प होय.

स्वानुभूति रसावेशात् दृश्यशब्दा न पेक्षतः। निर्विकल्पस्समाधिः स्यात् निवात स्थित दीपवत्॥

स्व-अनुभव येईल अशात रस घ्यावा व नामरूप दृश्य टाळावे,निर्विकल्प समाधी शांत दिव्यासारखी आहे.(वात नसलेला - मागीलबंध नसलेली)

रात्रिंदिवा बाह्यदेशे यस्मिन् कस्मिंश्च वस्तुनि। समाधिराद्यस्तन्मात्रान्नामरूपं पृथक् पृथक्॥

रात्रंदिवस काही ना काही बाहय वस्तुचे ध्यान होणाऱ्यांची समाधी सूक्ष्मपणे त्यावस्तुचीच तन्मात्रा असते.

अखण्डकै रसं वस्तु सच्चिदानन्दमव्ययम्। इत्यवच्छिन्न चिन्तेयं समाधिर्मध्यमो भवेत्॥

अखंड असे त्या सच्चिदानंद वस्तूचे रसपान करावे जर फक्त बाहय वस्तुचे ध्यान नाहीसे केले तर मध्यम प्रकारची समाधी मिळते.

स्तम्भीभावरसाश्चोक्तास्तृतीयः पूर्ववन्मतः। एतैः समाधिभिष्षडिखेभर्नयेत्काले निरन्तरम्॥

पूर्वमताचा आधार घेऊन पुढे गेले तर स्तंभिभाव (चित्त स्तंभित स्वरूपात-शून्यवत) उत्पन्न होतो,म्हणून सूक्ष्म समाधीतील अडचणी बद्दल उपाय चर्चा नेहमी होत असते.

शिवयोगे - शिवयोग

यदासंक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते। यदा समरसत्वन्तत् समाधिरभिधीयते॥

जर प्राणाने मनाचा पूर्ण लय केला व जर समरसता येऊन समाधीपर्यंत जाता येऊ शकले तर ते योग्य होईल.

पतञ्जलिः – पातांजली

मनसो वृत्तिशून्यं च ब्रह्माकारतयास्थितिः। असंप्रज्ञातनामासौ समाधिरभिधीयते॥

मनाची वृत्तीशून्यता ही ब्रहमाकारस्थिति होय. तरी सुद्धा ध्यान केलेल्या वस्तूचे अस्तित्व शिल्लक राहते अशी असंप्रज्ञात समाधी स्थिति येते.(त्यास असंप्रज्ञात समाधी म्हणतात.)

हठयोगे - हठयोग

यस्समत्वं द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः। समस्तनष्टसङ्कल्पः समाधिरगिधीयते॥

जीव व शिव दोन वाटतात ते एक होतात. तेव्हा समस्त संकल्प नष्ट झाल्यावर समाधी स्थिति येते.

भगवद्गीतायाम् - भगवदगीतेप्रमाणे

यथा दीपोनिवातस्यो नेङ्गते सोपमा स्मृता। योगिनो यत चित्तस्य युञ्जते योगमात्मनः॥

ज्याप्रमाणे ज्योत वातरहित होते त्याचप्रमाणे मागील घटना होतात (मागच्याशी त्याचा संबंध राहत नाही, त्याप्रमाणे योग्याचे चित्त आत्मस्वरूपाकडे जाते.)

वासिष्ठे - वसिष्ठ

तत्वावबोध एवैक सर्वाशा तृणपावकः। प्रोक्तः समाधिशब्देन न तु तूष्णीमवस्थितिः॥

अश्या तऱ्हेचा तत्वबोध सर्वाना (लहानसहानानांसुद्धा) शिवांनी (त्रिनेत्र ज्याच्या डोळ्यातून प्रलयाग्नी येतो) केला,समाधीचे समाधान हे शब्दांनी सांगता येत नाही.

इमं गुणसमाहारमनात्मत्वेन पश्यति। अन्तश्शीतलता यासौ समाधिरिति कथ्यते॥

सर्व गुणांनी एकत्रित मन आत्मस्वरुपात असल्याचे लक्षात येईल. अंतःकरणात शितलता येते असे समाधीपदी पोहोचलेल्यांचे म्हणणे आहे.

यस्त्वात्मरतिरेकान्तः कुर्वन् सर्वेन्द्रिय क्रिया। न परोहर्षशोकाभ्यां स समाहित उच्यते।
समाहिता नित्यतृप्ता यथा भूतार्थदर्शिनी॥

कामेच्छता सोडून सर्व इंद्रियक्रिया कराव्यात, हर्ष व शोक एकसमान मानणे योग्य होय.नित्यतृप्ताने जे भूत दिसते ते समान मानावे.

सा यो समाधि शब्देन पराप्रज्ञोच्यते बुधैः।अक्षुब्धा निरहंकारा द्वन्द्वेष्पननु पालनी।
सायो समाधिशब्देन परा स्थितरतास्थितिः॥

अतिशय तज्ञ (बुद्धिमान) असा अर्थ समाधि ह्या शब्दाचा होतो. न रागावणे अहंकार रहित व व्दंव नसणे हे योग्य होय, समाधीचा अर्थ अशी सूक्ष्म स्थिर स्थिति जी स्थिराचे स्थिर आहे.

निश्चिताभिमताभीष्ट हेयो पादेयवर्जिता। सा यो समाधिशब्देन परिपूर्णस्तदुच्यते॥

दोष पाय पसरणार नाहीत हे निश्चितपणे पाहावे तरच समाधि शब्दाला परिपूर्णता म्हणणे योग्य होईल.

सूतसंहितायाम् - सुतसहिंता

अथातः संप्रवक्ष्यामि समाधिं गणनाशनम्।समाधिः संविदुत्पत्तिः परं जीवैकतां प्रति।
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च॥

आतापर्यंत समाधिपर्यंत जाण्यासाठी नाश करणाऱ्या गोष्टींबद्दल सांगितले समाधि प्राप्त करणे हे जीव उत्पन्न करण्यासारखे आहे. ज्यास देह प्राण इंद्रिय नाहीत.

न मनोऽहं न बुद्धिश्च नैवचित्तमहंकृतिः।नाहं न पृथ्वी न सलिलं न च वह्निस्तथा निलः॥

तसेच मन बुद्धि चित्त अहंकार,पृथ्वी,पाणी,आग,आकाश नाही.

न चाकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तया रसः। न च गन्धो न रूपं च न मायाहं न संस्मृतिः॥

न आकाश ना शब्द न स्पर्श ना रस न गंध न रूप न माया न स्मृती

सदा साक्षात् स्वरूपत्वात् शिव एवास्मि केवलः। इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते॥

नेहमी साक्षात स्वस्वरूपात केवळ शिव आहेत,हे मुनीश्रेष्ठ अश्याप्रकारची समाधी ही उत्तम आहे.

न हं ब्रह्मा न संसारी न मत्तोऽन्यत् कदाचन।इति विद्यात् स्वमात्मानं सा समाधिः प्रकीर्तिता॥

न ब्रह्मा,न संसारी न,कदाचित नशेने धुंद असा स्वआत्मा व समाधी प्रसिद्ध आहे.

अथवा योगिनां श्रेष्ठ प्रणवात्मानमीश्वरम्। वर्णत्रयात्मिकं विद्यादकारादि त्रयेण तु॥

किंवा प्रणवात्ममय ईश्वर जो योग्यात श्रेष्ठ,त्रिगुणात्मक वर्णांची विद्या असलेला तो त्रिगुणरूप आहे.

उच्यते प्रणवचिन्तामणौ - उच्चते प्रणवचिंतामणी

हकारश्शंभुरित्युक्तस्सकाशश्शक्तिरुच्यते।शक्तिरूपो स्थितश्चन्द्रो वामनाडी प्रवाहकः॥

शम्भुरूपी दिनकरो दक्षनाडीप्रवाहकः॥ ब्रह्मस्वरूपमुभयोर्मध्यमंतारकंबलः॥

हकार मोठा,शिवरूप,महत्वपूर्ण,बुद्धियुक्त,आकाशरूप ,शक्तिरूप हे दृश्य सुंदर व प्रकाशमान आहे. जे उजव्या नाडीतून शक्तिरूप सूर्याप्रमाणे प्रवाहित आहे,तसेच ते ब्रह्मस्वरूप केवळ भ्रमध्यातूनच आहे.

तापनीये - तापनीय

अकारः पुरुषस्तत्रमकारः प्रकृतिरुच्यते। तथाप्रणव ओङ्कारः बीजात्मापुरुषस्स्मृतः॥

मकारः शक्तिरूपत्वात् प्रकृतिश्चार्यरूपिणी। पुंस्त्रीप्रकृतिरूपेण तस्मादखे रू(द्धु)मध्यगा सदा॥ इति।

अकार पुरुषरूप तर मकर प्रकृतीरूप दर्शविते. तसेच बीजरूप पुरुष ॐकार आहे ज्याचे स्मरण करावे. मकार आपल्या शक्तिरुपात प्रकृतिरूप दर्शविते. पुरुष व स्त्री प्रकृतिरूप असून नेहमी मध्यगेत असतात.

द्व्यक्षरेण समुद्भूतं तारमेकाक्षरं स्फुटम्। ततः पञ्चाक्षरं जातं पञ्चाशद्वर्णसंहितम्॥

दोन अक्षरे जोडून एकच अक्षर जसे प्रकट होते,तसेच पाच अक्षरातून पंचवीस वर्ण निघतात.

कलासंहितायाम् - कलासहिंता

आद्यस्वरः पञ्चमश्च पवर्गान्तं ततः परम्। बिन्दुनादौ च पञ्चाणुः प्रोक्तो वै प्रणवसंज्ञकः॥ इति।

पंचम मुळस्वरात (प,फ,ब,भ,म) प पासून पुढे जातो तसेच बिंदूनाद हा पाचांचा असून त्यास प्रणव अशी संज्ञा आहे.

शारदातिलके - शारदातिलक

नादजाष्षोडशकला अवर्णाद्दश च स्मृता। उवर्णाद्दशसंभूतामवर्णाद्दश चापरे॥

तयोरपि परेजाताः कलावर्ण क्रमेण तु। आदौ सूक्ष्मसृष्टि स्वरूपेण प्रणवमाविर्भवति तद्रूपेण ब्रंह्यते॥

सहा नादकला ज्या सुरवातीच्या असून दिसत नाहीत त्या दृश्य झाल्याचे दिसते त्याच्या नाद व वर्ण स्वरूपाचा साठा इंद्रधनुप्रमाणे क्रमाने दिसतो.अशी सूक्ष्म सृष्टीचे स्वरूप प्रणवाने होते जे प्रणवाशी तद्रूप आहे.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

मात्रा षोडशभिः क्लिष्टमवतातैःस्तथैव च। निष्पन्नं ब्रह्मतत्सर्वमभ्यसेद्योगवित्तमः।

एकाने द्व्यष्टमात्रात्वं द्व्यष्टमात्रात्वमप्युमे॥

असे म्हंटले जाते कि ह्या सहाहि मात्रा क्लिष्ट (सहज नाहित) जे सर्व संसारात दिसते आहे ते त्या ब्रह्मापासूनच झाले आहे(प्रणव) ज्या मात्रा दिसत आहेत,त्याचे मोजमाप दृश्य मात्रांनीच करणे योग्य होईल.

चन्द्रस्यैवोपपन्नत्वात् द्व्यष्टमात्रात्वमुत्तमम्। अकारश्च तयोकारो मकारस्तदनन्तरम्॥

चंद्र तेजापासून उत्पन्न मात्रा ह्या उत्तम होत. अकार व मकारात मकर नंतर आहे.

अर्धम्मात्रास्ततो नादस्ततो बिन्दुस्ततः कलाः। शक्तिश्शान्तिश्च समता चोन्मना च मनोन्मनी॥

अर्धमात्रा म्हणजे नाद व बिंदू म्हणजे कला शक्ति शांती समता ह्या मनाला उन्मन अवस्थेत नेतात.

वैखरी मध्यमा चाथ पश्यन्ती च परा ततः। मात्रास्तु षोडश प्रोक्तास्ताभिर्युक्तस्तु तारकः॥

वैखरी मध्यमा तसेच पश्र्चन्ति व परा वाणी आहेत,सहा मात्रा असून ह्या ताऱ्याप्रमाणे आहेत असे म्हणतात.

द्व्यष्ट मात्रात्मकः शुद्धः प्रणवः परिकीर्तितः। अकारस्तु चतुर्विंशत् तत्वात्मकमुदाहृतम्॥

दृश्य अश्या शुद्ध मात्रांना प्रणव असे म्हणल्याचे प्रसिद्ध आहे. अकार चारही दिशात असून (चार देहात) तत्वाची त्यानुसार विभागणी आहे असे मानतात.

उकारश्चाषि षडिखेवंशत्तत्वात्मकमितिस्फुटम्। अष्टात्रिंशत्तत्वयुक्तो मकारः परिकीर्तितः।
षडशीत्यात्मिकात्वर्धमात्रातत्वागमोदिताः॥

उकार खरे म्हणजे सहाप्रकारे तत्वात्मक आहे असे त्याचे मोजमाप करतात. अडोतीस तत्वांचा मकर आहे असे प्रसिद्ध आहे.

सप्ततत्वात्मको नादो बिन्दु द्वात्रिंशदात्मकः। कलाष्टादशतत्वोक्ताः शक्तिष्षडिखेवंशदात्मिका॥

सात तत्वांचा नाद व बिंदू बत्तीस तत्वांचा आहे असे म्हणतात कला दहा तत्वांच्या असून सहा शक्तिंच्यापासून त्याचे मूळ आहे असे समजतात.

त्रिंशत्तत्वात्मिकाशान्तिस्सर्वोत्कृष्टाजयावहा। पञ्चविंशति तत्वात्मिकेत्युक्ता समाना ततः॥

तीनशे तत्वांची शांती सर्वोकृष्ट असून विजयांचा प्रवाह आहे. पंचवीस तत्वयुक्त समान (वायू) होय.

उन्मना च चतुष्षष्टितत्ववक्ता जगत्स्थिता। मनोन्मनी चतुर्विंशत्तत्वविख्यात गोचरा।
पञ्चाशत्तत्वविस्तारा वैखरी विश्वमोहिनी॥

उन्मन ही अवस्था चौसष्ट तत्वरूप असून त्याचा सूत्रधार जगस्थित (शिवात्मा) आहे. उन्मन मन चौविस तत्व जाणण्यास सक्षम आहे.

अष्टाविंशतितत्वात्मा मध्यमा सर्वधामता। पश्यन्ती चतुरष्टैकं तत्वाकारासमीरिता॥

अठ्ठाविस तत्वांची मध्यम धारणा आहे. ज्यात चार दिवसाचे अष्टक हिन प्रतिच्या तत्वांचे येते.

परात्वानन्दतत्वस्था सोक्ता चोपनिषत्क्रमात्। विशेषाणापि विदितासाशेषोपनिषत्क्रमात्॥

एवं षोडशसंख्याभिस्तस्मात्तत्वादिनिर्णयः ॥

परा आनंदाची तत्व अवस्था क्रमाने पुढे जाते त्यानंतर राहिलेले विशेषण त्यास क्रमाक्रमाने लावले जाते.तत्वांचा निर्णय हा सोळा कलांचा आहे.

एकोनद्व्यष्टमात्रात्मकोंकारस्तारकार्णवः । द्व्यष्टमात्रात्मकश्शंभुरोंकारस्तारको ध्रवः ॥

ॐकार एकमात्रेचा असून त्यालाच जोडून लांब केला आहे. तो जर दृश्य मात्रांचा ॐकार असेल तर शिवरूप दिसत नाही.

वर्णवः प्रणवस्तारस्तारको योगपोध्रुवः । तार्तीयोंकार इत्येते प्रणवाः परिकीर्तिताः ॥

अनेक छटा असलेला (वरून खालून) प्रणव योग्याचा धृव आहे त्याचेच अपत्य,हे प्रणव असे प्रसिद्ध आहे.

द्व्यष्टावरणसंक्रान्तं तारकं ध्रुवमव्ययम् । योजानाति स एवाहं वर्णतत्वागमात्मकम् ॥

वर्ण जो दृश्य आहे,तो योग्याचा जो धृव त्यापासून सुटले आहे (तो वर्ण राहून गेला आहे) अश्या योजनेने कार्य करीत जावे कि वर्ण तत्वाकडे जाता येईल.

ओंकारः प्रणवस्तारस्तार्तीयस्तारको ध्रुवः । रुद्रेशानोक्षरस्सर्वव्याप्यन्तोऽथवैद्युतः ॥

ॐकार हा प्रणवाच्या खाली वर स्थिर आहे रुद्र अक्षरस्वरूप विजेसारखे सर्व व्याप्त होते.

शुक्लः सूक्ष्मः परंब्रह्म भगवानिति शङ्करी । द्व्यष्टावताराः संप्रोक्ता प्रणवोपनिषत्क्रमात् ॥

पाढरे सूक्ष्म परब्रह्म भगवान म्हणजे शंकर ज्याचे अवतार प्रणव उपनिषदात सांगितल्याप्रमाणे क्रमशा सांगितले.

इति योगसारसंग्रहे सप्तमोध्यायः ॥

षोडशकलाभेद

शैवतंत्रे –षोडशकलाभेदः – शैवतंत्रानुसार सहाकलांचा भेद

अकारश्चोकारश्च मकारस्तदनन्तरम् । प्रणवस्त्वर्धमात्रा च नादबिन्दुकलास्तथा ।

अकार मकार ह्यात मकार नंतर आहे,अर्धमात्रा ह्या प्रणवरुपी असून नादबिंदु कला रूप आहे.

शक्तिश्शान्तिश्च समनाचोन्मता वैखरी ततः । मध्यमा चाथ पश्यन्ती परा चेति स्वभावतः ॥

षोडशी द्व्यष्टमात्राभिर्मिलिता योगिनो विदुः ॥ इति ।

शक्ति शांती व वैखरी तसेच प्राण बुद्धि मध्यमा तसेच पश्यन्ति जास्त करून परा ह्यात स्वाभाविकपणे सहा दृश्य अशा मात्रा चतुर योग्यांना सापडतात.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

अकारस्त्वं पदं विद्यात् उकारस्तत्पदं विदुः । असीत्येकं मकारस्य इत्येष प्रणवो भवेत् । त्वं पदं तु महावाक्यं प्रणवस्तत्पदं प्रिये ॥

अकार ज्ञान देणारा व उकार बुद्धिरूप त्यामध्ये मकार असा प्रणव आहे. महावाक्याचे पद हे प्रणवपद आहे.

अर्धमात्राद्यसीत्यैक्यात्परं प्रणवमीरितम्। तद्वत्सोऽहं पदे नासीज्जीवात्मपरमात्मनोः॥

अर्धमात्रा हि त्या प्रणवाची आहे त्या पदावर जीव परमात्मा हा भेद नाही.

प्रणवेनैक्यमासाद्य स्वरूपं यतिराप्नुयात्। बिन्दुस्त्वं पदं प्रोक्तमर्धमात्रात् तु तत्पदम्॥

अश्या तऱ्हेचे प्रणवाचे ऐक्य हे योग्यांचे (संन्याशाचे) लक्ष होय. बिंदू हे अर्धमात्रेनंतरचे पद आहे.

असीत्यैक्य पदो नादस्तस्मान्नादपरो भवेत्। कण्ठादकारः स्फुरति लघुपदान्नाभिरन्ध्रादुकारो
मध्यस्था नान्मकारो विशति करणतः कण्ठतो भवेत्। नादो मध्याच्च शक्तिश्शिरसि च पदन्तश्शान्तिमाद्वादशान्ता
मोंकारध्यानरूपी रविखतुजगन्नायको विश्वमूर्तिः॥

त्यामधील पदावर नाद असून मुख्य सुरवात तेथूनच आहे कंठातील आकाराचे स्फुरण लहान पदे असून रंध्रात त्याचा उकार आहे,मकाररूप ॐ च्या ध्यानाने त्या सूर्यात असलेला जग्गनायक विश्वमूर्ती पाहावा.

नरसिंहतापनीययोः - नरसिंहतापनीय

वेदादि मूलं सकलं स्वराणां त्रयोदशस्थं शशिबिन्दुरूपम्। वेदान्वितं सुप्तभुजङ्गरूपं त्रिरत्नमूलं प्रणवं नमामि॥

वेदाचे मूळ सकळ स्वरांचे १३वे,शशि(चंद्र) बिंदुरूप आहे.वेदात अंतर्भुत सुप्त भुजंगस्वरूप अश्या प्रणवरुपी त्रिगुणाला मी नमस्कार करतो.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

मूलाधारे स्मरेत्तारमचञ्चलतटित्प्रभम्। चित्प्रभां कुरितां देवीं शक्तिमाद्यो मनोन्मनीम्॥

मूलाधारात तेजोमयाचे स्मरण करावे जे तटावर हलते आहे. जी चित्ताच्या प्रभेची सुरवात आहे व मनाला शक्ति प्रदान करणारे आहे.

बालार्ककोटिरुचिरां मन्त्र चैतन्यरूपिणीम्। प्रज्वलद्व्यक्तिचैतन्यादुद्भूतां वर्णपद्धतिम्॥

ते नवीन उगवत्या सूर्याप्रमाणे असून त्याचे तेज कोटीस्वरूप आहे,जे शक्ति चैतन्यास प्रज्वलित करून भूतात अनेक वर्ण पद्धतीत आणते.

स्मरेद्देवीं दीप्यमानां ताराकारां सुवर्चसम्। तज्जीवांकुरितां देवीं हुताशकणिकाकृतिम्॥
उच्चरेच्च ततो मन्त्रं शब्दरूपं हृदि प्रिये॥

त्या दैदिप्यमान अश्या चंद्राचे (ताऱ्यांच्या राजास) हे देवी स्मरण करावे,जे सुवर्णासारखे आहे.हे प्रिये,त्याच्या मंत्राचा उच्चार करावा,जो हृदयात शब्दरूप (अनाहत) आहे.

जीव चैतन्ययुक्तस्य मन्त्रस्य ज्योतिरूपिणः।ब्रह्मशीर्षसमुद्भूतं जीवशक्तिध्रुवादिकम्॥

जीव हा चैतन्ययुक्त असून ज्योतिरूप असा मंत्र आहे सर्व भूतात ब्रह्म वरच्या बाजूला असून जीव शक्तिचा तो धृव आहे.

पूर्ववत्प्रचयाद्देवि जीवचैतन्यमाहरेत्।आदितत्वात्मकं देवं शक्तिचैतन्यभासकम्॥ वर्णमालाकृताशेषं मन्त्रराजं महाप्रभम्॥ अतिलोमार्णमु॥ महोरस्कं महाक्षमम्। ऊर्ध्वतारशिरस्त्राणं तद्विन्दुकृतशेखरम्॥

पूर्वीच हे देवी सांगितल्याप्रमाणे जीव चैतन्यस्वरूप आहे,देव आदितत्वात्मक असून शक्ति चैतन्यासारखी भासते. उरलेले वर्णमालाकृत असून मात्रांचा राजा महाप्रभेसारखा आहे. ज्याची शेपटी अतिशय केसाळ असून दुथडी भरून वाहत असलेल्या नाडी सारखी ति आहे.जो अतिशय प्रेमळ व क्षमाशील आहे.त्याचा उर्ध्वभाग शिरस्त्राणाप्रमाणे सुरक्षित आहे. जणू तो त्यावरचा (ऊर्ध्व भागाच्या) भाग आहे.

अनन्तशक्तिसम्पन्नं महाज्वालं महाक्षमम्। शिवशक्तिमशेषं तु कबलीकृत्य तत्क्षणात्॥

अनंत शक्तिने संपन्न,ज्याच्या मोठ्या ज्वाला निघत आहेत,असा महाक्षमाशील आहे.शिवशक्तीचा अंश असल्याने तो ते स्वरूप क्षणात धारण करतो.

सुस्थिरं चात्मनो देहे प्रज्वलन्तं ततोऽधिकम्। स्वदेह मध्यसंलीनं श्वासमोक्षावधि स्मरेत्॥ इति।

सुस्थिर आत्मा देहात अधिक प्रज्वलित होतो व स्वतःच्या देहामध्ये लीन होऊन श्वासापासून मोक्षाच्या विषयी विचार करतो.(पूर्णकुंभकात जाण्याचा प्रयत्न)

परमेश्वरस्य प्रभयाकुण्डल्या मुखात् परात् परेण यथा। जलगतमण्डुकस्य मुखात् बुद्बुदान्युत्पद्यन्ते तथोद्भूत पञ्चाशद्वर्णान्। वैखरीरूपेण प्रणवाद्युच्चार्य शिवशक्त्यात्मकतया। मूलाधारे कुण्डली स्वरूपं यथा आनन्दकारमनलं विदुः। जातप्राणाग्निसंयोगात्तेन नादोऽभिधीयते॥

परमेश्वराचा प्रभाव (प्रभा) कुंडली मुखात पित्यापलीकडील(परमपिता) आहे जळातील बेडकाच्या मुखात ज्याप्रमाणे बुडबुडे येतात तसेच भूतात पाचही वर्णांचे येतात.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

आहतोऽनाहतश्चेति द्विदानादेनभियते। निर्गुणो नाहतो नादस्त्वाहतस्सगुणः स्मृतः॥

असणे नसणे अश्या प्रकारचे दोन नाद होतात नसणे निर्गुण नादाचे व असणे सगुणाचे असे समजतात.

राजतो निर्गुणो नादः सर्वजीवहृदंबुजे। राजते प्रेरितोत्यर्थं मोक्षमात्रैकसाधनम्॥

सर्व जीवांच्या हृदयात निर्गुण नाद असल्याचे दिसते. जोच मोक्ष मिळविण्याच्या साधनाचा प्रेरक आहे.

ब्रह्मनादः परोहृद्य परमानन्दसागरः। द्वितीयः सगुणोनादवाचिकोपांशुमानसः॥

परमानंदाचा सागर असा ब्रह्मनाद हृदयात आहे,दुसरा सगुण नाद मनातून उमटलेल्या शब्दांचा आहे.

सर्वार्थमुख्यहेतुः सन् सर्वलोकैकरञ्जकः। गानसङ्गीत भरतशास्त्रेषु प्रतिपादितः॥

मुख्य हेतू हा कि सर्वार्थाने सर्व लोकांचे रंजन व्हावे म्हणून गायन,संगीत,भरत शास्त्र हे निर्माण होतात.

बहुरूपेण सर्वत्र प्रेरितः सन् विराजते। नादमात्रस्तु सर्वत्र वाचिकोपांशुमानसः॥

बहुरूपाने सगळीकडे प्रेरणारूपाने विराजमान आहे. मनातून उमटलेला शब्द नादरूपाने सर्वत्र आहे.

ब्रह्मनादो मानसिको वाचिको गानमुच्यते। वितानातानसंवीत विवृतोदीर्णकुम्भकः॥

गायनात सर्वात उत्तम म्हणजे ब्रह्मनाद जो मनातून आलेला शब्द आहे.

प्लुतानन्दा प्लुतानन्दा नवनादाः प्रकीर्तिताः। नृसिंहस्याभि मुख्यार्थं प्रह्लादेन प्रदर्शिताः।
उदात्ते नानुदात्तेन स्वरितप्रचयेन च। गीत्वाथसाधकास्तत्तत्फलमप्याप्नुवन्तिते॥ इति नारदः।

नऊ नादात बुडाल्याचा आनंद सगळीकडे प्रसिद्ध आहे. नृसिंहाच्यासारखे मुख्य,ज्याचा अर्थ प्रल्हादाने प्रदर्शित (प्रकट) केला (वडिलांपेक्षा देवाचे प्रेम जास्त हे दाखवून दिले),उच्च असो वा नसो तरी स्वर निघाल्याचे समजतेच,ज्याने ते गायले आहे, त्याचे फळ त्यास प्राप्त होतेच "इति नारद"

पाषाणद्रावणं मधो कर्षणञ्च प्रवर्षणम्। शिलायां देवता वेशं क्षीरप्रस्त्रवणं गवाम्॥

पाषाणास घासून असो कि पावसाने भिजून शिलेतील देवता क्षिरात विश्रांती घेते.

भूरुहाणामकालेऽपि पुष्पोद्वेगकरं परम्। मोहकं सर्वलोकानां पश्वादि मगृपक्षिणाम्॥ साधकानां क्षणादेव तद्ध्यानात्संभन्त्यमी॥ इति।

भूमिवर उगवणारे झाड कालांतराने पुष्प देते. सर्वलोकांना पशु व मृगासारखे पक्षी मोहक वाटतात. तसाच साधकांना देव,ध्यानात त्याक्षणी तश्याच प्रकारे भासतो.

ज्ञात्वैवं साधकश्शान्तो गुरुशिक्षापुरस्सरम्। अभ्यसेन्नादसिद्ध्यर्थं विविक्ते शान्तमानसः॥

रन्ध्रे सकृन्मारुतपूर्णवेणुर्मनोहरं जन्मजराति नाशनम्। नदत्यजस्त्रं हृदि सर्वदेहिना तद्ब्रह्मनादं प्रवदन्ति योगिनः॥

साधकांना शांती ही गुरूच्या शिक्षेने (शिकवण) ज्ञात होते.अभ्यासाने विशिष्टप्रकारे शांत अश्या मनाची प्राप्ति होते. रंध्रे वायुने पूर्ण भरल्यामुळे (कुंभकात) जन्म व रोग ह्यांचा नाश होतो. ज्याप्रकारे हृदयात देहधारी लोकांना नाद,तसाच योग्यांना ब्रह्मनाद आहे असे म्हंटले जाते.

तदुक्तं ध्यान नाद बिन्दूपनिषदि - ध्यान नाद बिंदू उपनिषद

अनाहतं तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यत्परम्। तत्परं विन्दते वस्तु स योगी छिन्नसंशयः॥ इति।

अनाहत जसा शब्दरूप,तसाच शब्द असे म्हणतात.(पण सर्व शब्द अनाहत नाहीत) तसाच संशयाचा नाश करून योगी वस्तूचा अनुभव घेतात.

असाध्यदुर्जयो पाय षडन्तर्वर्तिनो रिपून्। विजित्य ज्ञानवैराग्य संपत्त्याश्रद्धयान्वितः॥

षडरीपुंचा नाश असाध्य असून विजय प्राप्त करण्यासाठी कठिण आहे,त्यांच्यावर श्रद्धापूर्वक ज्ञान व वैराग्यरूप संपत्तीने विजय मिळविता येईल.

एकान्त दुर्गमाक्रम्य परमानन्दबन्धुरः। स्वास्तिकासनमारूढो धात्री शुद्धिपुरस्सरम्॥

एकांत व दुर्गम अश्या जागी परमानंद प्राप्ति करावी. शुद्ध होण्यासाठी स्वस्तीकासनात आरूढ व्हावे.
गुर्वादि वन्दनं कृत्वा प्राणायाम परायणः। ह्रस्वदीर्घप्लुतैः सम्यग् रेचपूरक कुम्भकैः॥

गुरूला वंदन करून मुख्यत्वे प्राणायामावर भर द्यावा. सर्व ह्रस्व व दिर्घ,रेचक पूरक व कुंभकाने लुप्त होते.

त्रिधैकवारमुत्सृज्य तत्त्रिवारं पुनः पुनः। त्रिधैकवारमुच्चार्य षटखेप्राणायामपूर्वकम्॥

तिन्ही प्रकारे व तीन वेळा पुन्हा पुन्हा प्राणायाम व प्राणायाम करण्याआधी ज्या सहा पायऱ्या (योगातील) सांगितल्या आहेत त्याचे आचरण करावे.

चिन्तयेत् प्रणवाकारं स्वशरीरं समाहितः। ज्योतिर्मयं विभाव्याथ तत्त्ववित्तारवित्पुनः॥ प्राणायामत्रयं कृत्वा पृथगात्मनि चिन्तयेत्॥

प्रणवाचे स्वशरीरात चिंतन करावे (शरीर ॐकारमय असल्याचे चिंतन) ज्योतिर्मय असलेल्या तत्वापासून विस्तारलेल्याचे उलंघन करावे.प्राणायाम त्रिसूत्र करून नंतर आत्मतत्वाचे चिंतन करावे.

श्रीकृष्णः – श्रीकृष्ण

अधोमुखन्तु हृत्पद्ममुद्धृत्य प्रणवेन तु। गत्वा तु पद्मकोशान्तं विकसेद्याहृतिः पुनः॥ इति।

अधोमुख धारण असलेल्या हृदयकमळात प्रणवाच्या सहायाने कमळकोशात जावे व ते पुनःपुन्हा विकसित करावे.

तस्य मध्य गतोवह्निर्वह्निमध्य गतो रविः। रविमध्यगतश्चन्द्रश्चन्द्रमध्यगता प्रभा॥

तसेच अग्नि मध्यभागी जातो व त्याच्यामध्ये रवी,रवीच्या मध्ये चंद्र व त्यात त्यांची प्रभा

ध्याननादबिन्दूपनिषदि - ध्याननादबिंदूउपनिषद

तत्राग्निरविचन्द्राणामुपर्युपरि चिन्तयेत्॥ इति। प्रभामध्यगतो बिन्दुर्नादस्तन्मध्यगस्वरः॥

तेथे रवी,चंद्र,अग्नि जवळ जाऊन त्याचे चिंतन करावे, प्रभेच्या मध्यभागी बिंदूनाद व त्याच्यामध्ये स्वर

ध्याननादे - ध्याननाद

बीजाक्षरपरं बिन्दुर्नादं तस्य परः स्मृतः॥ इति।

जेथे बिजाक्षर आहे तेथे बिंदूनाद असल्याचे लक्षात येईल.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

प्रणवावृतिकालेषु निरुद्धोद्धूत वायुना॥

प्रणव वृत्तीरूप असून काळाचे त्यास बंधन आहे त्याचा निरोध वायुने करावा.

अन्यत्रगमनाभावात् ताडिते चाप्य नाहते।बिन्दुर्भिद्यति नादेन स नादःखने भिद्यति॥

अन्यत्र जाणारा भाव इंद्रधनुतील(चक्र) दुसऱ्या (मनाच्या) भावांना बांधतो. बिंदुत असणाऱ्या नादात नादाचा भेद-स्पोट होतो.

उत्तरगीतायाम् - उत्तरगीता

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य च ध्वनिः। ध्वनिरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः॥

अनाहत शब्द,तसाच शब्दांचा ध्वनी,ध्वनिमध्ये ज्योती व ज्योतीत मन.

तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्। ओंकारध्वनि नादेन वायुसंहरणान्तिकम्॥

जेथे मनाचा विलय होतो तेथे विष्णुचे परमपद आहे. ॐकार ध्वनीच्या नादाने वायूचे एकत्रिकरण करावे.

निरालंबं समुद्धृत्य तत्र नादोलयं गतः॥ इति।

आधार रहित स्थानात नादाच्या गतीचा लय होतो.

अमनस्कं यथाध्यायेन्नाभि हृन्मूर्ध्नि मध्यमे।तन्मध्ये ब्रह्म इत्यार्यैर्मन्यन्ते योगवित्तमैः॥

मनरहित जे आहे त्याचे हृदयात व मुर्धे मध्ये ध्यान करावे त्यामध्ये ब्रह्म आहे अशी मान्यता आहे जो योगव्दारा संपन्न करावा.

बहुधा बहुरूपेण सर्वान्तर्लीन रूपवत्। न्यूनं नादं परंब्रह्म विद्धित्वमसुरार्दिनि॥

खुप रूपांत,सर्वात रूपवान अश्याशी लिन व्हावे आधी साधना केलेल्या लोकांनी अतिशय सूक्ष्म असा नाद परब्रह्माच्या ठिकाणी असल्याचे सांगितले आहे.

अकारान्तर्गतं विद्धि उकारं तस्य मध्यगम्। मकारं लीनमित्युक्तं मूतिर्त्र यसमन्वितम्। तन्मध्ये बिन्दुरित्युक्तं ध्वनिस्तन्मध्यसंभवः॥

अकारातून (भेदून) उकार हा मध्य व त्यातच लीन असलेला मकार हे त्याचे मूर्त स्वरूप पूर्णतः आहे त्यात बिंदू व त्यातच ध्वनीचा मध्य असे हे संभव आहे.

ध्वनेरन्तर्गतं तेजस्तेजसोन्तर्गतं रविः। रविमध्यगतः स्थाणुः स्थाणोर्मध्य गतमंनः॥

ध्वनीत तेज व तेजात रवी रविमध्ये स्थान,स्थिर स्थानात मन जाते.

तन्मनो विलयं याति तन्नाद ब्रह्म इत्यते। ध्वनिना वेष्टितं सर्वं जगदेतच्चराचरम्॥

ज्यात मनाचा लय होतो त्यास नाद ब्रह्म म्हणतात,ध्वनीत वेष्टिलेले असे सर्व चराचर जग आहे.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणव चिंतामणी

स्थावरेष्वपि सर्वेषु जङ्गमेष्वप्यहर्निशम्। पिपीलिकादि ब्रह्मान्त जन्तुजालेष्वपि प्रिये॥

स्थावर जंगमाचा स्वामी आहे,मुंगीच्या व्रणाप्रमाणे असलेल्यात(सुषुन्मा) ब्रह्म, हे प्रिये, ज्वाळेंप्रमाणे (अग्निरूप व तेजोमय) आहे.

अन्तर्बहिः समावृत्य नादस्तिष्ठति केवलम्॥ इति।

आत व बाहेर दोन्हीकडे केवळ नाद,हा सारखाच आहे.

असाध्यः साधकानां तु करस्य इवमात्ययम्। निस्सन्देहास्सम्यगानन्द सिद्धैर्द्यष्टा वस्थास्सन्ति तत्तद्विशेषैः। एककैन व्यस्तरूपास्समस्तास्स्वस्थावस्थास्सिद्धिमुत्पादयन्ति॥

साधकांना असाध्य असे तु अदृश्य (नाहीसे) करतोस (असाध्य काहीच राहत नाही) निसंदेह: संपूर्ण आनंद हा विशेष करून सिद्धींचा राहातो,एकेक व्यस्तरूप व समस्त स्थावर,स्वस्थ व सिद्धी अवस्था प्राप्त होतात.

प्लुताप्लुतेन प्रणवं समभ्यसेत् तद्वत्तदग्रेणतदर्धमात्रकम्। रङ्गप्लुतेनेव हि नादमग्रतस्स्तदङ्गमात्रेणससिद्धिमाप्नुयात्॥

प्रणवात पूर्णपणे बुडून जाऊन अभ्यास करावा, त्याचप्रमाणे अग्रस्थानी असलेल्या अर्धमात्रेचा विचार करावा.माणसातील संशयाचा प्रवाहच नाद उत्पन्न करून त्याच्या मात्रा सिद्धी उत्पन्न करण्यास कारणीभुत आहेत.

नादाक्रान्तार्धमात्रप्रणववमभीमुखी कृत्य नित्यं निशान्ते। स्वाधाराद्यष्ट पद्मेष्वनुपमपवनाभ्यासयुक्त्यावक्लृप्तः।

ध्यातव्यस्साधकेन्द्रैः स्वहृदयदहराकाशविद्योतमान स्वान्तांभोजात मित्रो विनिहत धृतिकृत्सावधानः परित्राट्॥ इति।

नादाचे उल्लंघन केल्यानंतर प्रणवाने नित्य शांतता प्राप्त होते. अभ्यासाच्या योगाने,स्वआधाराने दिसणारे व त्रासदायक,त्याच्या फांद्या व मूळ नाहीसे करावे.साधना करावयाच्या केंद्रावर,स्वहृदयातील आकाशात सूक्ष्मपणे ते विद्यमान आहे,स्वतःच्या अंताचा आनंद (पुर्णब्रह्मरूप) सूर्य व पवनाने नाहीसा होणार नाही,तरी त्यासाठी सावधानता ठेऊन रक्षणाच्या दृष्टीने प्रयत्न करावेत.

आज्ञादि षोडशान्तेषु स्थलेष्वपि पृथक् पृथक्।अकारादि क्षकारान्तान् व्यक्ताव्यक्तानु कारिणः॥

आज्ञा चक्रापासून सर्व सहा चक्रे शांत झालेली,तसेच त्याबाजुकडील स्थळे अलिप्तपणे शांत झालेली पहावीत.आकारापासून-क्षकारापर्यंत व्यक्त व व्यक्त न झालेले कारण आहे.

स्वारान् ज्ञात्वा नरः सम्यक् निरुध्यानिलमन्वहम्। तदुक्तव्यवधानेन मन्द्रमध्यम तारकैः।
उदात्तैरनुदात्तैश्च स्वरित प्रचयैरपि॥

स्वरांचे ज्ञान असलेल्या नरांनी निलम राग योग्य करावा. त्यानंतर कधी कधी मंद्र मध्यम तारस्वरात असावा.उदात्त अनुदा आणि इतर प्रचित म्हणून वापरावा.

हृदि दीपप्लुतैर्युक्तैस्तत्तदुक्तक्रमैर्यतिः। स्वरमेकैकमाद्यन्तं द्यष्टावस्थावशेषितम्॥

हृदयात दिप प्रज्वलित असलेल्या अवस्थेत मार्गक्रमण करावे. आद्यस्वर कैक असले तरी दृष्टावस्था शिल्लक राहते.

कृत्वा पञ्चप्लुतोदात्तारं मप्लुतपरिस्फुतम्। नादामृतमनुप्राप्य विस्मृत्यैवाखिलं जगत्॥

पाचही स्वरांत असलेला त्यावेळचा मूळ स्वर पाहावा नादामृताचा आस्वाद घेतलेला सर्व जग विसरतो.

प्राप्नोति मोक्षमव्याजं पुनर्जन्मापहारकम्। एककै माद्यन्तमनन्य बुद्ध्या चतुर्गुणी कृत्यदश स्वरेस॥

मोक्ष प्राप्ति हे त्याचे फळ असून जे पुनर्जन्मातील अडसर आहे,प्रत्येक गोष्ट मनन करून बुद्धि सर्व बाजूंनी कृत्य होऊन स्वरमय होईल.

ह्रस्वादिपूर्वोक्तपरान्तमेवमार्वर्तयेन्नादसमाधि योगी ॥

ह्रस्वाच्या आधीपासून नंतर पर्यंत सर्व खालच्या स्तरावर असल्याने योगी पुढे समाधीकडे जातात.

त्यक्त्वा रेचकपूरकं गुरुपदांभोजस्थले पूर्णयुकखे दृष्टिः केवलकुम्भकान्तरनदत् शृ(भ)ङ्ग प्लुताप्लावितः।

विस्मृत्याखिलमात्मविदखे गगतवन्निश्चेष्टितो निर्ममः। स्वान्तानन्दसुधान्तरं गलहरी क्रीडापरो नादवित्॥ इति।

त्यास्तव रेचकपूरकाने आनंदमय अशा गुरुपदाकडे पूर्ण दृष्टी असावी केवळ कुम्भकाने त्यानंतर मूळ (ॐकार) स्वरात नहावे.त्यानंतर जगाचा विसर पडून निर्मळ अशा ठिकाणी पोहोचतो.

नादसंग्रहे - नादसंग्रहे

शुद्धप्लुतं पञ्चविधं विदित्वा रङ्गप्लुतं पञ्चविधं विभज्य। चतुर्गुणी कृत्य दशस्वरेय समभ्यसेदुक्त दशप्लुतानि॥

शुद्ध तत्वात सर्व पाचही गोष्टी आहेत त्या पाचही भागात विभाज्य होतात. सर्व गुणांनी युक्त दहास्वरांचा अभ्यास करून त्यात बुडून जावे.

विवृतेन प्रणवस्य क्रमाद्रंगप्लुते न दीर्घेण। व्यञ्जनेकार्धमात्रादि संज्ञां ज्ञात्वा समभ्यसेत् ॥ इति।

प्रणव रहस्य जे उलगडून सांगितले त्यात क्रमाने बुडून जावे,अर्ध मात्रेसारख्या व्यंजनाचे ज्ञान करून घेऊन अभ्यास करावा.

इति योगसारसंग्रहे अष्टमोध्यायः॥

अशा रीतीने योगसारसंग्रहातील आठवा अध्याय समाप्त झाला.

निळा हंस - हा बीजमंत्र क्रिं ह्याने दर्शवितात ही विद्युत शक्ति आहे ह्यात निळेपण हे ढगांचे आहे.

सुवर्ण हंस - हा हृदयात असून सूर्याची वाढणारी शक्ति दाखवितो. ह्रीं बीजमंत्राने दर्शवितात.

श्वेत हंस - हा चंद्राची वाढणारी शक्ति दाखवितो,श्रीं बीजमंत्राने दर्शवितात.

रक्त हंस - हा कुंडलिनी दर्शवितो.

वेदलक्षणे च - वेदलक्षणे

एकमात्रो भवेद् ह्रस्वो द्विमात्रो दीर्घ उच्यते। त्रिमात्रस्तु प्लुतो ज्ञेयो व्यञ्जनं त्वर्धमात्रकम्॥

एकमात्रेने ह्रस्व व व्दिमात्रेने दिर्घ हे योग्य आहे.त्रिमात्रेने ज्ञानात डुबकी मारता येते तर व्यंजने अर्धमात्रारूप आहेत.

ह्रस्वार्धं व्यंजनं प्रोक्तं तदर्धमनुनासिकः। नादमूलं तदेवस्यादर्धमात्रेति गीयते॥ इति शिवः।

व्यंजन ह्रस्व असून ज्याचा उच्चार नासिकात आहे.नाद मुळापासून अर्धमात्रेपासून गायला जातो. इति शिव

चतुर्मात्रात्मकः तारप्लुतः प्लुतसमाहृतः। पञ्चमात्रात्मको रंगप्लुत इत्यभिधीयते॥

चार मात्रांनी मोठ्या स्वरात बुडून सर्व एकत्र करावे. पाचमात्रात्मक असलेले रंगत बुडून जाते असेच दिसते.

व्यञ्जनं चार्धमात्रादि चैवं ज्ञात्वासमभ्यसेत्। सानुनासिकया दीर्घं प्लुतरंगप्लुतं विदुः॥

व्यंजने व अर्धमात्रा ह्याचे ज्ञान प्राप्त करून अभ्यास करावा स्वराचा सर्वात वरचा भाग नासिकातून असून दिर्घ व रंग यात बुडून जावे.

ह्रस्वप्लुतदीर्घप्लुत रङ्गप्लुतश्च विज्ञेयः। व्यञ्जनप्लुत इत्येवं रङ्गप्लुतस्तु पञ्चार्धे॥

ह्रस्व व दिर्घ ह्याच्यात बुडून विशेष ज्ञान व्यंजन व रंग ह्यातून पंचार्ध

योगसारमंजर्याम् - योगासारा

अकारश्चैक मात्रःस्यादाकारस्तु द्वितीयकः।आदिनाथेन सम्प्रोक्तं तालमात्रस्य लक्षणम्॥

अकार मात्रांनी व्दितिय अकार होतो.आदिनाथानी ताल व मात्रा ह्यांची लक्षणे सांगितली आहेत.

चाषस्तु शब्दे मात्रं द्विमात्रं वायसोऽब्रवीत्। शिखीरौतित्रिमात्रं हि चैतन्मात्रस्य लक्षणम्॥

शब्दांच्या उच्चार पद्धतीवरून तो नंतर कोठल्या दिशेला जाणार हे समजते शिखरावर असणाऱ्या त्रिमात्रा चैतन्यलक्षण दर्शवितात.

प्रणवचिन्तामणौ – वेदलक्षणे च --- प्रणवचिंतामणी

विलम्बत्वरितं त्यक्त्वा मध्यमस्सतु निश्चलः। वेष्टयित्वा त्रिधाजानु मण्डलं छोटकां स्मृतम्॥

ज्याचा त्वरित विलंब होतो ते मध्ये निश्रचल आहे.घोटा तिन्ही प्रकारे झाकून,गोल (शरीराभोवती) चुटकी वाजवावी.(तंत्रातील प्रकार)

कुर्यादेषा भवेन्मात्रा कनिष्ठा कालमानतः। मध्यमा द्विगुणासैव त्रिगुणादुत्तमोत्तमा॥

सुरवातीस कनिष्ठ मात्रा असून हे उघड दिसते,मध्यमात्रा व्दिगुणात्मक असून त्रिगुणात्मक उत्तम होत.

भवेदखेद्वादशमात्राभिः कनिष्ठाभिः कनिष्ठिका। मध्यमा मध्य उद्गीत उत्तमाभिरथोत्तमः॥

बारा मात्रा ज्या मिळतात त्या कनिष्टांतील कनिष्ठ असतात,मध्यमा ह्या मध्यात असून उत्तमोत्तम असतात.

एकमात्रो भवेदखे ह्रस्वो द्विमात्रो दीर्घ उच्यते।त्रिमात्रस्तु प्लुतो ज्ञेयः चतुर्मात्रः प्लुतप्लुतः॥

एकमात्रा असतील तर ह्रस्व व व्दिमात्रा दिर्घ होत. त्रिमात्रात बुडून जाणून घेणे व चतुर्मात्रेत तल्लीनता येते.

रङ्गप्लुतः पञ्चमात्र षण्मात्रस्तु शिखिप्लुतः। समाप्लुतस्सप्तमात्रः गान्धर्वोऽष्टप्लुतः स्मृतः॥

रंगरुपात्मकात डुंबणे म्हणजे पाचमात्रा षडमात्रेत शिखरावर जाणे होय. गंधर्व सप्तमात्रात तल्लीन होतात.

प्लुतः पञ्चविधः प्रोक्तः केचिन्नाद विदोविदुः ॥

पाचही नादात तल्लीन व्हावे,असे सांगतात कि कदाचित नादाने ज्ञान प्राप्त होईल

अकारश्च उकारश्च मकारश्च प्रणवःस्तथा। उदात्तैरनुदात्तैश्च स्वरितप्रचयेन च ॥

अकार उकार मकार म्हणजे प्रणव स्थिति,ज्याच्या उदात्तीकरणाने स्वरांचे एकत्रिकरण होते.

त्रिरावृत्तेन विदितः स्वरभेदानु भेदतः। ह्रस्वदीर्घप्लुतैरेकः प्रणवो नवधाभवेत् ॥

तीन मात्रांना स्वराच्या भेदाचा भेद मानला जातो,ह्रस्व व दीर्घ मिळून प्रणव नऊ प्रकारांनी होतो.

केचिद्वदन्ति चान्येन चतुर्विंशतिधा पुनः। प्लुते नैवत्रिमात्रेण तच्छिकेति प्रकीर्तिता ॥

काही लोक चतुर्विध दशेबद्दल सांगतात. त्रिमात्रेत बुडून जावे असे सर्वमान्य म्हणणे प्रसिद्ध आहे.

ह्रस्वदीर्घप्लुतैरेकः प्रणवः पर्युपास्यते। सोदात्तादि त्रिभेदेन प्रणवो नवधा भवेत् ॥ ह्रस्वदीर्घप्लुतैर्व्यक्तः प्रणवप्लुतभेदतः ॥

ह्रस्व दिर्घ ह्यात बुडून जाऊन प्रणवाच्या अंताकडे (नाहिसा होईल) जावे त्रिभेदासहित प्रणव नऊ मार्गाने करावा.ह्रस्व दिर्घानी व्यक्त अश्या प्रणवात भेदात (भेद नाहिसा करावा) बुडून जावे.

उदात्ते नानुदात्तेन स्वरितने तथा पुनः। द्वाभ्यामैक्यं त्रिधोच्चार्य ज्ञातव्यं नवधा पुनः ॥

उदात्त व उदात्त नसलेले हे दोन्ही पुनः गावे, दोन्ही एकत्र व तीन स्वर असलेले जाणून नऊ मार्गांनी पुन्हा पाहावे.

नवैतदिखेद्वविधासानु नासिकेन विपश्चितः। ज्ञातव्यमेवनिरनु नासिकेन स्वरः स्फुटः ॥

जुन्या विधानानुसार नासिकेने विपश्यना करावी व अशा पोटातुन नासिकेमार्गे निघालेल्या स्वरांचे ज्ञान करावे.

उक्ताः स्युरन्याद्विनवभेदश्च प्रणवश्च वै। विनाप्लुतेन प्रणवं नोच्चरत् क्वचिदप्युमे ॥

इति प्रणवचिन्तामणौ ॥

प्रणव चिंतामणीनुसार नवीन देवस्वरांचे भेद प्रणवाने होतात,प्रणवात बुडाल्याशिवाय त्याचा उच्चार करणे न करणे हे कदाचित योग्य ठरेल.

नवप्लुतविभेदेन संशोध्यप्रणवं पुनः। प्लुतनं वा भ्यसेद्यत्नान्मोक्षमार्गप्रवर्तकः ॥

नवीन प्रकारे त्यात बुडून प्रणव भेद पुन्हा पाहावा. त्यात बुडाल्याने मोक्षमार्ग सापडेल.(तोच मोक्ष मार्ग दाखवेल.)

अकारादिपरान्तानामुक्ताः स्युष्षोडश स्वराः।प्लुतष्षोडशिका विद्धिं प्रणवं तत्प्रबोधकम् ॥ अर्धमात्राप्लुतशिखानादो रंगप्लुतं विदुः ॥

सहा स्वर हे आकारादिपासून शेवटपर्यंत असून त्यात बुडून जाऊन भेदाने प्रणवाचा बोध होईल. अर्धमात्रेच्या शिखरावर नाद व बुद्धि रंगात बुडल्यावर होते.

नादंकुर प्लुतशिखाजलदान्तरस्थ विद्युल्लतेव हृदयान्तर कर्णिकादौ ।आमाति दीपकालिकोपम दीपितार्धमात्रा ध्रुवोपनिषदि प्रतिपादितेयम् ॥

जलाच्या आत बुडाले असता जसा नादनिर्माण होण्याचा आवाज येईल तसाच हृदयात विजांचा नाद येतो.ज्याप्रमाणे काली कोपायमान भासते तशी अर्धमात्रा आहे असे वाटते असे धृवोपनिषदाने सांगितले आहे.

प्लुतःप्लुतानुवर्तिस्यादर्धमात्रा स्वतस्तथा । समभ्यसेदर्धमात्रांश्वरूपामभवो भवेत् ॥

अर्धमात्रेत बुडून (तादात्म्य) गेल्यावर स्वतःला जशी जाणवेल,त्याप्रमाणे अर्धमात्रेचे स्वरूप आपणास प्राप्त होते.

नादोरंगप्लुतेनैव लभ्यते नेतरेण तु । ध्रुवप्लुताप्लुतेनैव सिध्यत्येननान्यथा ॥

नादरंगात बुडाल्यानेच त्या दिशेने जाता येते,स्थिरता सिद्धी ही त्याच्याशी तन्मयतेने वा त्यात बुडाल्यानेच येते नाहीतर ते कठीण आहे.

सम्यकखे प्लुतशिखाज्ञेयार्धमात्रेति कीर्तित ।अर्धमात्रस्वरूपं तु ज्ञातुं वक्तुं प्रदर्शितुम् ॥

पूर्णपणे शिखावर असलेल्या अर्धमात्रेचे ज्ञान त्यात तन्मयतेने येते असे प्रसिद्ध आहे. अर्धमात्रा स्वरूप समजून तु ते प्रदर्शित कर.

न शक्ता सर्वदा देवि हरिब्रह्मादि योगिनः । कालस्या गमनिर्गमात् परिमितः कालो भवेदत्र सा ।
मात्राश्वासमयी दशाक्षरमितोच्चारेणरङ्गप्लुतः । मात्राद्वादशसम्मितो यदिमरुत् देवं स्थितस्स्यात्तदा
प्राणायामपदंपुमान् नधिगतः पद्मासने संस्थितः ॥

हे देवी जे हरिब्रह्मादि योग्यांना संपूर्णपणे शक्य झाले नाही. काळाच्या येण्याजाण्यात अपरिमित काळ लागतो,श्वास स्वरूप मात्रा दहा अक्षरमिती उच्चार रंगात बुडाली आहे,बारा मात्रा जर मरुत (वायू) स्थित असेल,प्राणायाम पद्मासनात जबरदस्तीने करून त्यापदी जातात.

मात्रास्वरूपमेवादो ज्ञात्वैवं प्रणवेन च । दशप्लुत क्रमज्ञश्च नादाविर्भावमाप्नुयात् ॥

प्रणवाने मात्रास्वरूपाचे ज्ञान करून घ्यावे. दहा मात्रात क्रमशा नादभाव दिसतो.

दशप्लुतानां सर्वेषां नाममेकं विनिर्दिशेत् ।तारकान्त्यप्लुतान्त्यस्थं नादं तस्योपरि स्थितम् ॥

दहा मात्रेच्या तन्मयतेने एकनाम स्थिर करावे ज्यायोगे तारक रागात बुडाल्यावर नादात स्थिरता येऊन त्यास्थितीत राहता येईल.

नादब्रह्म इति ज्ञेयं गीर्वाणं परमं पदम् ।अन्तश्शारदचन्द्रिका विलसितागंभीरनादांकिता
व्यक्ताव्यक्ततरस्वभावविभवा योगैक रम्या परा । स्वान्तस्वानुभवैक वेद्यमहिमासद्ब्रह्मनादाह्वया
ब्रह्मानन्दमयी रहस्य जननी सैवार्धमात्रा ह्वया ॥

नादब्रह्म म्हणून ज्ञात असलेले देवांचे परमपद आहे जी अंतःकरणातील चंद्र शारदा असून गंभीर नाद असलेली आहे. व्यक्त अव्यक्त तिचा स्वभाव व संपदा आहे ति योगीजनांची परमरम्य स्थिति

आहे.स्वतःच्या मृत्यूचा अनुभव देणारी (स्व-त्व नाहीसे करणारी) वेदांच्या महिमा असणारी (वेदात सांगितलेले) ब्रह्मनाद असणारी ,ब्रह्मानंद स्वरूप रहस्य दाखवणारी व तारुण्य देणारी आहे.

एवमभ्यास शीलोयः प्राणायाम परो हि सः। नादं सिद्धिमवाप्नोति नोचेद्यर्थाब्धि वृष्टिवत्॥ पूर्वोक्तप्लुतमध्ये तु पञ्चैते सुप्रतिष्ठिताः। पदान्तस्थ प्लुतो वर्णो नासिक्योरंगसंज्ञकः॥

चित्ताचे चरित्र (स्वरूप) अभ्यास व प्राणायामाने तयार होते.नाद सिद्धी प्राप्त होतात किंवा असंख्य सिद्धिंची वृष्टी होते.पूर्वीपासून करत असलेल्या साधनेने काही प्राप्ति आधीच झाले आहे. नासिकेच्या (नासिकेसमोर वर्ण अंगुळे अंतरावर असतात.) वर्णावरून आपण कोठपर्यंत साध्य केले ते समजते.

पदान्ते ष्वपि सर्वत्रसरंग प्लुतसंज्ञिकः। सुश्लोकाञ्च सुमंगलां च तथा- सूक्तैः स्पष्टतया प्रपञ्चितमिदं शुद्धप्लुतं सर्वदा। बिद्वादित्याक्षरदीर्घमात्रमहितो ज्ञेयः प्लुतः प्रायशः॥

सगळीकडे जरी प्रत्येक पद (साधनेची स्थिति) वर्णांनी निर्देशित केली असली,सुमंगल सुश्लोकांनी सुद्धा शुद्ध काय हेच नेहमी सांगितले आहे. आदित्यरूप कल्पनेची अक्षररूप दिर्घमात्रा पूजनीय आहे असे ज्ञात आहे.जिच साधनेसाठी बहुतांश वापरली जाते.

प्लुत स्वरूपज्ञानेन नादसिद्धिर्भविष्यति। नादानुभवविद्योगी प्रपञ्च व्यक्तलक्षणः॥

स्वरूपज्ञानापर्यंत पोहोचल्यावर नादस्थिति प्राप्त होते. नादानुभावी जो संसारात आहे तेथे हे व्यक्त दिसते.

एवमभ्यासशीलस्य सिद्धिलक्षणमुच्यते।योगसारमञ्जर्याम् पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तरसंभवम्।

सम्भवन्त्युत्तरे सिद्धिः प्राणायामेषु सुखी भवेत्॥अशारितीने अभ्यास केल्याने जे संस्कार झाले त्यानुसार सिद्धी प्राप्तीचे लक्षण उत्तम आहे. योगसारमञ्जर्याम् ह्याच्यानुसार पूर्वी पूर्वी जे केले आहे त्यानुसार उत्तर संभविते.अश्या तऱ्हेने सिद्धी मिळून प्राणायामाने सुख प्राप्त होते.

प्रथमश्चिञ्चिणी नादो द्वितीयः किङ्किणी स्वः। तृतीयो वेणुनादाख्यो घण्टानादश्चतुर्थकः॥ पञ्चमस्तालनादाख्यो भृङ्गनादस्तु षष्ठकः। सप्तमो दुन्दुभेर्नादो भेरी नादोऽप्यथाष्टकः॥ नवमो मेघनादश्च दशमः सागरस्वनः॥

प्रथम चिण चिण नाद दुसरा किणकिण तिसरा वेणू चवथा घंटा,पाचवा ताल सहावा मृदंग सातवा दुंदुभि आठवा भेरी नववा मेघनाद व दहावा भरतीच्या सागरासारखा(आवाज करणारा)

छिरिकोपनिषदि - छिरिकोपनिषद

छिन्निति प्रथमः चिनिचिनीति द्वितीयः। घण्टानादस्तृतीयः। चतुर्थः शङ्खनादः॥

पञ्चमस्तन्त्रिनादः। षष्ठस्तालनादः॥सप्तमो वेणुनादः। अष्टमो भेरी नादः॥

नवमो मृदङ्गनादः। दशमो मेघनादः॥ नवमं परित्यज्य दशममेवाभ्यसेत्॥ इति।

छिन प्रथम किंणकिणी दुसरा नाद तिसरा घंटा शंख चौथा पाचवा त्रिनाद सहावा ताल सातवा वेणू आठवा भेरी नववा मृदुंग दहावा नाद. नववा सोडून दहाव्याचा अभ्यास करावा.

स्वेदस्तु प्रथमः प्रोक्तः द्वितीयः कम्प उच्यते। तृतीयोऽद्भुत कम्पश्च चतुर्थः पिङ्गलोपमः॥

शरीरस्योर्ध्वगामित्वं पञ्चमं परिकीर्तितम् । षष्ठञ्च दूरश्रवणं सप्तमं दूरदर्शनम्।दिव्याहोरोऽष्टमं देवि नवमं खेचरी गतिः॥

स्वेद (घाम) प्रथम, कंप दुसरे,तिसरे भुतकंप चवथे वाईट बाहेर टाकणे पाचवे शरीराचे ऊर्ध्व गतीत्व जे प्रसिद्ध आहे,सहावे दूरश्रवण,सातवे दूरदर्शन आठवे दिव्यत्व व नववे हे देवी खेचरी प्राप्ति.

जीवन्मोक्षं च दशमं त्रिकालज्ञानमेव च। चिह्नान्येतानि दृश्यन्ते निर्विघ्नस्सतु योगिनः॥

जीवनमोक्ष दहावे तसेच त्रिकालज्ञान चिन्ह दिसणे (भविष्य) व योग्याचा निर्विघ्नपणा

आसनं सिद्ध सदृशं न कुम्भः केवलोपमः। न खेचरी समामुद्रा न नाद सदृशो लयः॥

आसन सिद्धी सहज तसेच केवळ कुंभक सहजता, खेचरी नाही मुद्रा नाद व दृश्याचा लय नाही.

नादकोशार्ध मात्र स्यात् तत्कोशः प्रणवः स्मृतः। सहस्त्रवायवस्तस्य कोशभूतस्तपोधने॥

नाद कोशात असतानाच प्रणव आहे हे लक्षात घ्या,सहस्त्र वायवत(प्रणवात) कोशात भूत शुद्धी आहे.

न वेदैर्नैव वेदान्तैर्नैवोपनिषदादिभिः। अर्धमात्रापरिज्ञानान्मुक्तिरेव न संशयः॥

न वेद वेदांताने ना उपनिषदाने अर्ध मात्रा ज्ञानाने मात्र नि:संशय मुक्ती मिळते.

कीतर्नै र्वेदपठनैर्मन्त्रैर्यज्ञैर्व्रतैर्जपैः। अर्धमात्रापरिज्ञानं विनामुक्तिं न विन्दति॥

कीर्तन वेदपठन मंत्र व्रत जप ह्याने नसून अर्ध मात्रा ज्ञान मुक्तीशिवाय नाही(जे मुक्ती देतेच देते)

अर्धमात्रापरिज्ञानाद्यतेरन्यत्र किं फलम्।अर्धमात्रापरिज्ञानाद्वेदान्त श्रवणेन किम्॥

अर्ध मात्रा ज्ञानाशिवाय अन्यत्र फळ नाही,अर्ध मात्रा ज्ञानाशिवाय श्रवणाचे कार्य कसे थांबेल?

अर्धमात्रास्वरूपं तु योगमार्गेण योगिनः। जानन्ति नान्ये गिरिजे किं वक्तव्यं पुनः पुनः॥ इति।

अर्ध मात्रा स्वरूप योग्यांना योगमार्गाने आहे, हे गिरिजे हे पुनःपुन्हा सांगणे नको कि अर्धमात्रा जाणणे आवश्यक आहे.

लययोगश्चित्तलयः संकेतस्तु प्रजापते।आदिनाथेन संकेतः साधकाः परिकीर्तिताः॥

लय योग म्हणजे चित्त लय ह्याचा प्रजापतिंनी संकेत केला आहे,आदिनाथांनी साधकांच्यासाठी ह्याचा संकेत केल्याचे प्रसिद्ध आहे.

प्रज्ञास्यात् हृदये चाथ तृतीया च तथोरसि। कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रे भ्रूमध्यमूर्धनि॥

प्रज्ञा हृदयात,रसात (जिव्हेत),कंठ,मुख,नासिका,नेत्र.भृकुटी व मुर्धेत

श्रीदत्तः। श्रीदत्त

लयोलय इति प्राहुरीदृशं लक्षणं स्फुटम्। तत्र सर्वसमाधाने लयो विषय विस्मृतिः॥

लयाचा लय म्हणजे नाददृश्यासंबंधी लक्षणांचा उल्लेख म्हणून विषय विस्मृती म्हणजे लय हेच सर्व समाधान.(पूर्णसमाधान)

पतञ्जलिः पातांजली

नाभिचक्रे हृदये मर्धूनि ज्योतिषि नासिकाग्रे जिह्वाग्रे तालु नीत्येवमादि पदेषु । बाह्ये वा विषयेवृत्तिमात्रेण बन्ध इति। पूर्वयोगिभिः मूलाधारादिषु प्राणलये चोक्तेऽपि प्राज्ञानाभ्यामिति उक्तवाक्यस्यैवमभिप्रायः।

आदिनाथे नादिपरमेश्वरेणा नाभेस्स्वाधिष्ठानत्वेनोक्तत्वात्। प्राज्ञानाभ्यामिति। प्रथमनिर्दिष्टम्।

नाभीचक्रातून हृदयातून आकाशाकडे नासिकेच्या जिव्हा टाळू इति स्थानातून जाणाऱ्यास बाह्य वा विषयवृतीने बंध होतो.पूर्वीच्या योग्यांनी मुलाधाराच्या संबंधात प्राणलय संबंधाने विशेष ज्ञानासाठी ह्यास्वरुपाची वाक्ये व अभिप्राय दिले आहेत.आदिनाथ परमेश्वरांनी नाभीत स्वाधिस्थान चक्राबद्दल विशेष,ज्ञानाबद्दल प्रथम निर्देश केला.

तदुक्तं योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

नाभिचक्रं महेशानि स्वाधिष्ठानमितीरितम्। इति सौन्दर्यलहर्याम्। तव स्वाधिष्ठाने हुतवहमिति। तवश्यामं मेघं कमपि मणिपूरमिति। उत्तरत्र वक्ष्यमाण प्रकारेण नाभिचक्रं विचिन्त्य तन्मध्ये स्थितदेवस्यपञ्चोपचारपूजानन्तरं तद्देवन्तेजोरूपमिति विचिन्त्य तत्तेजोऽहमिति विभाव्य तत्तेजोरूप परिणाम चित्तं यावत् तावत् नित्यमभ्यसेत्।

सौदर्यलहरी नुसार नाभीचक्रात महेश्वरांनी स्वाधिष्ठानाबद्दल उल्लेख केला.तेव्हा स्वाधिष्ठानात ध्यान-पूजा अर्पण(देवास) केल्याचे प्रमाण मिळते,तर मणीपुरात निळ्यामेघांत समाधानाचे प्रमाण मिळते.असे म्हणतात कि पूर्णपणे सुरक्षित असलेल्या नाभिचक्रांत असे चिंतन करावे कि त्यात असलेल्या (स्थित) देवाची पांच पूजा उपचारांनी पूजा केल्यावर त्यातून तेजोमयरूप प्रकट झाले आहे असे प्रमाण मिळाले,असे तेजोमय रूप प्राप्त करावयाचे आहे व अश्या तऱ्हेचे फळ चित्तास ज्या त्या ठिकाणी नित्य भासते आहे.

तत्तेजःस्वात्मनि अभेदेन यदा स्फुरति तदालययोगमिति संज्ञा भवति। एवमादिनाभ्यादि स्थानेषू हनीयम्। लक्ष्यरूपं स्वयं भूत्वा ह्यनन्यविषयं स्मृतिः। लय योगस्स इत्युक्तः पूर्वमभ्यस्य सूरिभिः॥

स्व व त्यासंबंधाचे विषय स्फुरण ह्याचा भेद ह्यालाच लय योग म्हणतात,हे स्फुरण दिवस व स्थानावर सुद्धा अवलंबून आहे तसेच आपण ठरवलेल्या लक्ष व विषयावर ह्याच्या स्मृतीचा सुद्धा लय,हे लय योगाचे लक्षण पूर्वीच्या उत्तम साधकांनी सांगितले आहेत.

वासिष्ठे - वसिष्ठ

या शक्तिरूदिता शीघ्रं याति तन्मयतामजः। य एवर्तु स्थिति याति तन्मयो भवतिद्रुमः॥
भाविताशक्तिरात्मानमात्मतां नयति क्षणात्॥ इति।
लययोगस्य विज्ञातुरुच्यते पतञ्जलि भगवद्भिः।नाभिचक्रे संयमं कृत्वा कायव्यूहं जानीयात्॥

शक्तीसाठी प्रयत्नशील असलेल्यांस तन्मयतेसाठी वाट पहावी लागत नाही ते शीघ्र होते. अशी स्थिति येते कि ईश्वराशी(द्रुम) तन्मयता येते. आत्मशक्तिकडे जाणे क्षणात शक्य होते.लय योगात नाभिचक्रावर ध्यान केल्यास व्यूह (आतला व बाहेरचा) कळतो असे भगवान पतंजली मुनींसारख्या विव्दानांचे मत आहे.

अस्यार्थः अस्यार्थ

नाभिचक्रे संयमः चित्तलयं काय व्यूहं जानीयात्। वातपित्तश्लेष्मेषुस्थितसप्तधातूनां व्यूहः। तेषां स्वरूपं जानाति। एवमभ्यासशीलस्य वातादि जन्यदोषाः नश्यन्ति। युगपदनेकशरीरोत्पादक सामर्थ्यं काय व्यूहः। समानजयाज्वलनं नाभिचक्रे समाने चित्तलयात्अग्निप्रकाशः। हृदये चित्तसंवित् अस्मात् ज्ञानदर्शनं भवति। उरसिचित्तलयाद्धैर्यं भवति। कण्ठकूपे चित्तलयात् क्षुत्पिपासा निवृत्तिः।

नाभीचक्रात संयम करून चित्तलय केला तर शरीरातील एकत्रित (मिळून) केलेला व्यूह जाणता येतो.वात पित्त ह्यात सप्त धातूंचा व्यूह आहे.त्याचे स्वरूप जाणता येते तसेच चांगल्या अभ्यासाने वात व अन्य दोष नाश पावतात. युगानुसार शरीराकडून उत्पन्न करावयाचे सामर्थ्य शरीरात उत्पन्न करता येते. समानाचे (वायू) ज्वलनात (हवनात) जर नाभीचक्रात समानाने चित्त लय केला तर अग्निप्रकाश दिसतो. हृदयात चित्तलय केल्यास ज्ञानदर्शन व उरुत चित्तलयाने धैर्य,कंठात चित्तलय केल्यावर भुकेवर ताबा किंवा वासना नाहीशी होते.

उदानलयाज्जल कण्टकादिष्वननुषङ्गः। उदाने चित्तलयात् जलकण्ठक बाधा निवृत्तिर्भवति। शरीराद्बहिर्गमनागमन प्रवृत्तिश्च भवति। कूर्मनाड्यात् स्थैर्यम्कण्ठकूपादयः कूर्माकारनाडीस्तस्याश्चित्तलयात् स्थिरपदं लभते।

उदान जलात कंठाशी संबंधित,उदानात चित्तलय केल्यास जलाने कंठात होणाऱ्या बाधांपासून मुक्ती मिळते. शरीराची (मनाची) बर्हीगमन प्रवृत्ती (इंद्रियांची बाह्य ओढ) असते.कुर्म(वायू)नाडीतील स्थैर्य हे कंठातील पोकळ भागात आहे,कुर्म (कासव) वायू असलेल्या नाडीत चित्ताचा लय केल्यास स्थिरपद प्राप्त होते.

दत्तः- दत्त

प्राणजयात्सर्वप्राणिनां प्राक्स्वरूपलाभः। मुखे चित्तलयात् वाक्सिद्धिर्भवति।

प्राणजयाने सर्वप्राण्यांपासून रक्षण स्वरूप लाभ होतो,मुखात चित्तलय केल्यास वाचासिद्धी प्राप्त होते.

श्रीदक्षिणामूर्तिः -दक्षिणमूर्ती

जिह्वाग्रे सरस्वत्याश्चित्तलयात् सर्वविद्याविशारदो भवति। नासाग्रे चित्तलयात्हंससिद्धिः।

जिभेच्या अग्रात सरस्वती असून तेथे चित्ताचा लय केल्यास सर्वविद्यापारंगत होतो. नासिकाग्रात चित्त लय केल्यास हंऽस: सिद्धी होते.

दत्तः। दत्त

नेत्रे चित्तलयात् सर्वरूपदर्शनम्।सूर्ये चन्द्रे आकाशे पवने अग्नौ जले पृथिव्यांशब्दस्पर्शरूपरसगंधादिषु वैनतेयसिंहे चित्तलयात् तत्तद्रूपयोगोभवति। भ्रूमध्ये चित्तलयात् सायुज्यम्॥

नेत्रात चित्ताचा लय केल्यास सर्वरूपाचे दर्शन सूर्य चंद्र आकाश वायू अग्नि जल पृथ्वी शब्द रूप रस गंध व बाह्य विशालात (सिंह) चित्तलय केल्यास तद्रूप योग होतो. भृकुटीमध्यात चित्तलयाने सायुज्य योग होतो.

पतञ्जलिः। मूर्ध्नि ज्योतिषि सिद्धिदर्शनं सूर्ये चन्द्रे आकाशे पवने अग्नौ जले पृथिव्यां शब्दस्पर्शरूपरसगन्धादिषु वैनतेये सिंहे चित्तलयात्तत्तद्रूपयोगो भवति॥

पातांजली- मुर्धआकाशात (डोके-कल्पनारूप आकाश) पाहिल्याने सिद्धीतील सूर्य चंद्र आकाश वायू अग्नि जल पृथ्वी शब्द रूप रस गंध व बाहय विशालात (सिंह) चित्तलय केल्यास तद्रूपयोग होतो.

दत्तः। दत्त

यस्मिल्लीनं यस्य चित्तं तत्तद्रूपं भवेदखे ध्रुवम्।सोऽहं भाव वशान्नूनं यथा भ्रमरकीटवत्॥

ज्याप्रकारे चित्त लिन करावे तसे तद्रूप व स्थिर होते सोऽहं भाव वश होतो,जणू भ्रमरासारखा किटक पडला आहे (सोऽहं भावात सहजता येते.)

तदुक्तं गीतायाम् - गीता

यं यं वापि स्मरन् भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम्। तं तमेवैति कौन्तेय सदा तद्भावभावितः॥ इति।

ज्या ज्या भावाचे स्मरण करावे तसे शरीर होते,म्हणून हे पार्थ तु सद्भावाची भावना नेहमी धर.

स्वदेहभावं त्यक्त्वा लक्ष्यरूपसिद्धिकालमेव कालः। खेचरी मेलनं चैव लययोगश्च योगिनः।
हठयोगं विनासिद्धिर्जायते न कदाचन॥ इति।

स्वदेह भावातील सिद्धी हयांना काळाचे बंधन आहे. लय योग करणारे योगी खेचरी सिद्धी प्राप्त करतात हठयोगात सिद्धी प्राप्ति होत नाही असे कधीही होत नाही.

॥ इति यागे सारसंग्रहे नादस्वरूपस्य लययोगस्य च निरूपणं नामनवमोऽध्यायः॥

"असा योगसार संग्रहातील नादस्वरूपनावाचा लययोगाच्या निरूपणाचा नववा अध्याय संपला"

हठयोग स्वरूप निरुपण

अध्यायः॥ अध्याय

नरप्रयत्नने सरित्प्रवाहः निबन्धने नैव तटाकगोयथा। मरुत्प्रवाहश्च तथैव देहे निरूढमानो हठयोग उच्यते॥

मनुष्याच्या प्रयत्नाने नदीच्या प्रवाहाचे बंधन जाऊन योग्य अश्या तटाकडे (तट नसलेल्या दिशेने) जाते. वायूचा प्रवाह त्यानंतर देहात सुरु होतो (कुंडली मार्गात) त्यास ढोबळ मानाने हठयोग समजले जाते.

तदुक्तं शिवयोगे - शिवयोग

भवेदष्टांग योगेन मुद्राकरण बंधनैः। तथा केवलकुंभीव हठयोग वशानिलः॥ इति।
मनो वायु भरे देहे स्थिते निश्चलतस्तथा। चन्द्रसूर्यौ समौयातौ हठयोगस्य लक्षणम्॥

अष्टांग योगाने व मुद्रा बंधनांनी तसेच केवळ कुम्भकाने शिवास प्रसन्न करावे. वायू देहात भरल्यावर मन व देह निश्चल असतात. चंद्र सूर्य हयांचा अभ्यास हे हठयोग लक्षण आहे.

संसारतापतप्तानां समाश्रयहठोहठः।अशेष योगजगतामाधारकमठोहठः॥

संसार ताप व त्यासारखे इतर ताप,ह्यासाठी हठयोगाचा आश्रय घ्यावा असलेल्या योग जगतासाठी हठयोग हा एक आधार आहे.

सारविद्यापरं गोप्यं योगिनां सिद्धिमिच्छताम्।भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥

सिद्धींची इच्छा धरणाऱ्या योग्यासाठी त्याचे विद्यासार गुप्त आहे. आपले लक्ष साध्य करण्यासाठी तु अलक्ष त्यास प्रकाशित कर.

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरूपद्रवे। एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिनः(भिः) ॥

चांगले राज्य धार्मिक देश व भिक्षा उपद्रव रहित प्राप्त होते त्याठिकाणी एकांतात मठात हठयोग करावा.

अध्याहार प्रयासश्च प्रजलयो नियमग्रहः। जनसंघं च लौल्यञ्च षडिखेभर्योगो विनश्यति ॥

प्रयास करून शिवात लीन होणे ह्यासाठी नियम करावा ज्यांना जनाचा संपर्क जास्त आहे त्यांना सहा अडचणी (योगातील मार्ग प्रकार) कठीण होऊन योगाचा नाश संभवतो.

उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्वज्ञानार्थदर्शनात्। जनसंघपरित्यागात् षडिखेभर्योगः प्रसिध्यति ॥

उ-साह निश्चय व धैर्य ह्याचा उपयोग तत्वज्ञान दर्शनासाठी करावा. जनसंपर्क टाळावा ज्यायोगे योगाच्या सहाही पायऱ्या सोप्या होऊन योग साध्य होतो असे प्रसिद्ध आहे.

सदादि नाथाय नमोऽस्तु तु यं येनोपदिष्टा हठयागेविद्या। विराजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥

नेहमी नाथांना नमस्कार करावा ज्याच्या कृपेने हठयोग विद्या साध्य होईल राजयोग उच्च प्रतीचा, अस्तित्वात आहे धुक्याला दूर करून जो नवतेज तारुण्य प्राप्त करून देतो.

धौतिर्वस्तिर्नतिश्चैव त्राटकं लौलिकं तथा। कपालधाति चैतानि षटखेकर्मादि प्रचक्षते ॥

धुती बस्ती नेती (हठयोगातील नाडी शुद्धी प्रकार) त्राटक जिव्हा, तसेच कपालभाती (प्राणायामाचे नाव) ज्याने योगातील सहा कर्ममार्ग सुकर होतात.

कर्मषटखेकमिदं प्रोक्तं घटशोधनकारणम्। विचित्रगुणसंधायी पूज्यते योगपुंगवैः ॥

सहा कर्मे ही देहाचे ज्ञान व शोधासाठी आहेत. विचित्र गुणांची संधी,उत्तम प्रकारे योगमार्गाने पुजली जाते.

चतुरंगुलविस्तारं सिक्तं वस्त्रं शनैः शनैः ग्रसेत्॥

चारही अंगुळे (बाजूला) ज्याचा विस्तार आहे,अश्या वस्त्राचा (देहास) हळु हळु (श्वास व उच्छ्वास) ताबा घ्यावा (ग्रासावे.)

ततः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत्।कासश्वासप्लीह कुष्ठकफरोगाश्च विंशतिः॥ धौतिकर्मप्रभावेण धावन्त्येव न संशयः॥

प्रत्याहारासारखे कठीण (पहाड) दमछाक करणारे आहे तसेच धोती कर्म सुद्धा आहे आतड्यातील कफ ज्याने श्वासाला त्रास होतो,तसेच जुने कुष्ठ व कफ रोग त्रास देतात,धोती कर्माच्या प्रभावाने हे धुतले जातात ह्यात शंका नाही.

उदर गतपदार्थमुद्वमन्ती पवनमपानमुदीर्य कण्ठनालम्।क्रमपरिचित वायुवेश्यवर्गो गजकरिणीति निगद्यते हठज्ञैः॥

उदरात गेलेला पदार्थ हा अंतिमतः वायू (श्वास) व अपान व कंठग्रंथी ह्यावर प्रभाव टाकतो.ज्यास क्रम माहित आहे त्याने वायू ज्या वर्गात मोडतो तो हठाने जिरवून टाकावा - जसा हत्तीचा कान

नाभिदघ्नं जले पायु न्यस्त तालोत्कटासनः। आधाराकञ्ज नं कुर्यात् प्रक्षालं वस्ति कर्मतत्॥

नाभीच्यापर्यंत एक सुरक्षा कवच असून एक घंटानाद पक्षीरूप आहे,मंत्रआधाराची(मंत्र-उच्चार) सुरवात न करता नाडी शुद्धतेचे कार्य तसेच पुढे सुरु ठेवावे.

गुल्मप्लीहोदरे वापि वातपित्तकफोद्भवाः। वस्तिकर्मप्रभावेण वार्यन्ते सकलामयाः॥

प्लिहेच्या ठिकाणी असलेल्या वात कफ व पित्त ह्यामुळे मनास अस्थिरता येते.ज्याप्रकारची योग पद्धत असेल त्याप्रमाणे,तिच सर्वजण वापरतात.

यात्वीन्द्रियान्तः करणप्रसादं दद्याच्चकान्तिं दहनप्रदीप्तिम्।अशेषदोषापचयं निहन्यादभ्यासमानं जलवस्तिकर्म॥

ज्यामुळे इंद्रियात त्याच्या अनुकूल(दोष घडवणारी) गोष्ट घडली,तर त्याचा चक्रावर परिणाम होतो (तिचा चक्रात नाश करावा) उरलेले न पचलेले दोष अभ्यासाने दूर करावेत त्यासाठी प्रचलित जलकर्म करावे(जलाच्या साह्याने योगक्रिया)

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानालैः प्रवेशयेत्। मुखान्निर्गम एतैषां ततिसिद्धिर्निगद्यते॥

सूत्रबद्धपणे नासिकेच्या नाडीत प्रवेश करावा मुखातून जसा बाहेर उच्चार होतो (सिद्धी कशी हवी त्याचे विवरण) तश्या सिद्धीकडे जाता येते.

कपालशोधिनी सैव दिव्यसिद्धिप्रसाधिनी।कण्ठोर्ध्वजाठरोगघ्नी जायते सुकरी नतिः॥

कवटी (डोके) ह्यात शोध घेतल्यास दिव्य सिद्धी दिसतात.कंठ जठर यातील रोग सहजपणे नाहीसे होतात.

निरीक्ष्य निश्चल दृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्तकस्स्मतृ ः॥

निश्चल दृश्य हे सूक्ष्म लक्षासमान आहे.अश्रु येण्यापर्यंत ह्याचे आचरण करावे.

घोटकं नत्रे रोगाणामिन्द्रियाणां कवाटकम्। यत्नात्तु घोटकं गोप्य यथा हातकवत्तथा॥

इंद्रियांच्या रोगांचे घोड्याच्या नृत्याप्रमाणे (जलद रोग होणे) व्दार आहे. म्हणून त्याच्या गुप्ततेबद्दल सांगतो.

अमन्दावर्त वेगेन तुन्दं सव्याजसव्यतः। नतांसो भ्रामयेत् तेषां लौलि गौढैः प्रशस्यते॥

चुकीच्या (उलट) उजव्या वा डाव्या बाजूला नाभीच्या जवळ ज्याचा वेग कमी नाही,तेथून भ्रमाकडे जाणारी दाट अस्थिरता वाढते.

मन्दाग्नि सन्दीपन पाचनादि संदायि सानन्दकरी सदैव ।अशेषदोषामय शोषणी च हठक्रियामौलिरियं हिलौलि ॥

हठ्क्रिया मंदभूक (कमी भूक) उत्साह पचन व आनंदमय स्थिति नेहमी देते. दोष पूर्णपणे नाहिसे करणे.हठ्क्रिया हि अनुवांशिक रोग नाहीसे करते.

भस्त्रीव लोहकारस्य रेचपूरौ च संभ्रमौ । कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

कठीण व घट्ट त्वचा रेचाकाने जलद होते कपालभाती कफ दोषासाठी विशेष उपयुक्त आहे.

षटखेकर्मभिर्गतस्थौलय कफदोषमलादिकः । प्राणायामं ततः कुर्यात् अनायासेन सिध्यति ॥

स्थूलता कफ दोष व मल षडकर्मानी जातात. प्राणायाम त्यानंतर केल्यास सहज सिद्ध होतो.

हठयोगे प्रतिपादित सूर्यभेदिताकुम्भकानां स्वरूपं पूर्वमेव । प्राणायाम प्रकरणे प्रतिपादितम् । महामुद्रामहाबन्धो महावेगश्चखेचरी ।ओड्याण पीठबन्धश्च ततो जालंधराभिधा ॥

हठयोग सूर्यभेदन कुंभकाचे पूर्वस्वरूप सांगतो जे प्राणायाम प्रकरणात आहे तसेच महामुद्रा महाबंध महावेगाने खेचरी तसेच उडीयान, पिठ ,जालंधर बंध ह्याचे वर्णन करतो.

करणी विपरीतादि वज्रोली शक्ति चापलम् ।अन्ते सा खेचरी मुद्रा दशमुद्राः प्रकीर्तिताः ॥

करणी,विपरी,वज्रोली शक्ति ह्याची सहजता तसेच खेचरी व दहा मुद्रा ह्यांचे वर्णन करतो.

आदि नाथोदितामुद्राः अष्टैश्वर्यप्रदायकाः । दुर्लभा सर्वसिद्धानां दुर्लभा त्रिदशैरपि ॥

आदिनाथानी सांगितलेल्या मुद्रा आठही योगाचे अंग प्रदान करतात. तसेच दुर्लभ सर्वसिद्धी व दुर्लभ तीस सिद्धी सांगतो.

एककौ तासु मुख्या स्यात् महासिद्धिप्रदायिनी । महामुद्रांप्रवच्छ्यामि वसिष्ठेनोक्तमादरात् ॥

प्रत्येकातील मुख्य सिद्धी ते प्रदान करते वसिष्ठांनी युद्धप्रसंगातील महामुद्रा सांगितल्या आहेत.

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्यदक्षिणम् । पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेन्मुखे ।
कण्ठे बंधं समारोप्यपूरयेद्वायुमूर्ध्वतः ॥

डाव्या पायाचा तळवा डाव्याबाजूने शिवणीवर जोराने दाबावा,जेव्हा पाय पसरलेले असतात हात मुखावर धरावे.कंठात बंध केल्यास वायु थांबतो व ऊर्ध्व होऊन मुर्धेत जातो.

यथादण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते । ऋज्वीभूता तदाशक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तथाष्टौ मणि रणावस्था जायन्ते द्विपुटा स्थिताः ॥

दंडासारखा सर्प दंडाकार होतो शक्ति भितीदायक अशी अशीच अचानक होते. त्यावेळी अष्ट अलंकारातील (योगातील) लढाई स्थिति (अष्टांग योगातील कष्ट) संपून सहस्त्रात कुंडली जाते (कष्ट संपतात)

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।अपि भुक्तं विषंघोरं पीयूषमिवजीर्यते ॥

त्यानंतर पथ्य राहात नाही किवा रस चव रहित होतो खाल्लेले घोर विष (मागील कष्ट) अमृतमय होते.(सुखमय)

क्षयकुष्ठगुदावर्त गुल्मप्लीह पुरोगमाः। तस्य दोषां शमं (क्षय) यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्॥

महामुद्रेच्या अभ्यासाने क्षय कुष्ठ व आतड्यातील जुने रोग,दोष नाहीसे होतात

कथितेयं महामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥ गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्॥

महामुद्रेबद्दल आता सांगतो जे वार्धक्य व मृत्यू ह्याचा नाश करणारी आहे.गोपनीय प्रयत्नांनी हे कसे होणार नाही? होणारच!

पार्ष्णी पादस्य वामस्य योनि स्थाने नियोजयेत्।वामोरूपरिसंस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा॥

डाव्या पायाचा तळवा शिवणीजवळ ठेवावा तसेच डावा पाय सुद्धा ठेवावा.

पूरयेन्मुखतो वायुं हृदये चिबुकं दृढम्। निभृत्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत्॥

मुखातील वायू हृदयात व हनुवटी घट्ट धरावी.शिवणीजवळ(गुद)आकुंचन ठेऊन मनातसुद्धा ठेवावे.

रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते। अमुंयोनि महाबन्धं सर्वसिद्धि प्रदायकम्॥

हळूहळू (श्वास-उश्वास) ह्यांनी रेचक करून महाबंध करणे उत्तम. शिवणीजवळचा महाबंध सर्वसिद्धी प्रदान करणारा आहे.

सव्याङ्गे च समभ्यस्य दक्षिणे च समभ्यसेत्।अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वगति विबोधकः॥

अंग सरळ पण दक्षिणेकडे असल्याप्रमाणे ठेऊन(उजवीकडे वळलेले) सर्व नाड्यांच्या उर्ध्व गतीचा बोध घ्यावा.

त्रिवेणी संगमद्वारा केदारं प्रापयेन्मनः। रूपलावण्यसम्पन्ना यथास्त्री पुरुषं विना॥

त्रिवेणी संगमाने (मूलाधार- तिन्ही नाड्या) केदार (शिव- ब्राह्मण) प्राप्त करून घ्यावे.

महामुद्रो महाबन्धो महावेधं विना तथा। महावेधं प्रवक्ष्यामि यथा तौ सिध्यतस्ततः॥

तेथे (शिवस्थानात) महामुद्रा महाबंध महावेध काही नाही, महावेध मी सिद्धांच्यासाठी येथे सांगतो.

महाबन्धस्थितो योगी धृत्वापूरकमेवधीः। वायुनागतिमाहृत्य निभृतं कण्ठ मुद्रया॥

महाबंधात योग्याने बसून पूरकांदि करावेत नागासारखा वायू कंठ मुद्रेत पूर्णपणे राहतो.

समहस्त युगो भूमौ स्फिजासन्ताऽयेच्छनैः। घटि द्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरः॥ सोमसूर्याग्नि संबन्धो जायते चामृतं च वै॥

दोन्ही हात जोडीने जमिनीवर व ढूंगणाकडील भाग नीट लांब केल्यावर (उचलून) ढूंगणाच्या (दोन्हीकडून) बाजूने क्रमश: वायूचे स्फुरण लगेच होते. चंद्र व सूर्य अग्नि यांच्या संबंधापासून अमृत मिळते.

मृतावस्था समुत्पत्तौ ततो वायुं विरेचयेत्।महद्वेधोऽयमभ्यस्तो महासिद्धि प्रदायकः॥

मृतावस्थेत (शवासन) चांगल्या अवस्थेत (उत्तम स्वास्थ्य असेल) तर वायू हळूहळू निघून जातो.अतिशय खोलवर (गाढा अभ्यास) अश्या अभ्यासाने महासिद्धी प्राप्त होतात.

वलीपलितवेगघ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः।महामुद्रा त्रयं गुह्यं जरामृत्यु निवारणम्॥

सुरकुत्या व वार्धक्य रहित शरीर साधकास वेगाने प्राप्त होते,महामुद्रेचे तिनही भागांचे रोग व मृत्यू निवारण हेच रहस्य आहे.

वह्नि वृद्धिकरं चैव ह्यणिमादि गुणप्रदम्।अष्टधादीयंचैतद्यां यामं यामं दिने दिने॥ पुण्य चञ्चार सन्दायी पापौघ बिदुरं सदा॥

जसा जसा अग्नि प्रज्वलित होतो,तसतसे नाड्या गुणरूप होतात.अष्टधाप्रकृतीचा जोर चढत्या क्रमाने दिवसेंदिवस ओसरतो.पुण्याचा संचार वाढून पाप निघून जाते.(नाडीशुद्धी होते)

साम्यक्छिक्षावतामेव प्रथमं स्वल्पसाधने। वह्निस्त्रीपथसेवानामादौवर्जनमाचरेत्॥

अल्प साधनाने पूर्णपणे अस्थिरता निघून जाते असे म्हणतात. अग्नी प्रज्वलीत ठेवण्यासाठी स्त्रीकडे (स्त्रीपथ) जाणाऱ्या व उपभोग असणाऱ्या गोष्टी वर्जित कराव्यात.

च्छेदन दोहन चालैः कण्ठकाल क्रमेण वर्धयेत् तावत्। भ्रूमध्यं स्पृशति तदा नित्याभ्यासेन खेचरी सिद्धिः॥

खेचरी साठी लागणाऱ्या (जीभ) छेद घेणे व त्यास वाढवणे ह्यासाठी काळ घालवावा,जेव्हा भृमध्यापर्यंत स्पर्श होईल तोवर (जीभ) नेहमी अभ्यास करावा व खेचरी सिद्धी प्राप्त करावी.

कपाल कुहरे सिद्धिजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥

जीभ उलटी करून घशाच्या आत नेणे असा जिव्हेवरील ताबा आणणे व त्यावेळी भृकुटीच्या आत दृष्टिची मुद्रा असणे हीच खेचरी मुद्रा होय.(जिव्हेने नासिकेकडून येणारा वायू रोखणे)

कलां पराङखेमुखी कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत्। सा भवेत्खेचरीमुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते॥

पराङ्मुख कलेने (जिव्हा घशात) करून तिन्हीच्या मार्गात ठेवावी (नाकातुन श्वास बंद) अशा तऱ्हेने खेचरी मुद्रा आकाशचक्रासाठी उत्तम होय.

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणं वा यदि तिष्ठति।क्षणेन मुच्यते योगी व्याधि मृत्यु जरादिभिः॥

जीभ जर मागे सोडून मुर्धेकडे केली व काही काळ थांबले तर क्षणात योगी व्याधि,मृत्यू व वार्धक्य ह्यांनी मुक्त होतो.

न रागे मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा। बध्यते न स कालेन लिप्यते न स कर्मणा॥

त्यानंतर मरण भिती निद्रा भूक संपते काळाचे बंधन संपते व कर्मात बांधला जात नाही.

बाध्यते न स केनापि यस्य मुद्रास्ति खेचरी। चित्तं चरति वै यस्मात् जिह्वा चरति खे गता॥

खेचरी मुद्रेचे सुद्धा बंधन राहत नाही जेथे जिव्हा जाते तेथेच चित्त राहते.

तेनैवां खेचरी नाम मुनिसिद्धैर्नमस्कृता। खेचर्या मुद्रितं येन विवरंलम्बकोर्ध्वतः॥

त्यानंतर खेचरी मुद्रेचे नाव सुद्धा नाहीसे होते अशा सिद्ध मुनींना नमस्कार असो.खेचरी मुद्रा ही लांब अशा विवरात उर्ध्व होते.

तस्य नक्षरते बिन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च। चलितोऽपि यथाबिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलम्॥

कामरूप अश्या बिंदूचा नाश होत नाही,जर बिंदू वेगळा झाला तर योनि मंडलात प्राप्त होतो.

वज्रत्यूर्ध्वं यथाशक्ति निबद्धो योनिमुद्रया ॥ऊर्ध्वजिह्वा स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित्॥

जरी ऊर्ध्व जाणे कठीण असेल तरी यथाशक्ती योनिमुद्रेने त्यास बांधावे,जिव्हा ऊर्ध्व करून स्थिर व्हावे व अमृतपान करावे.एक महिन्यात मृत्यूवर विजय प्राप्त होतो ह्यात संशय नाही.

नित्यं सोमकलापूर्णं देही देहं न मञ्चु ति। गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम्॥ कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः। गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुके॥

नित्य अमृतपान करणारा पूर्णचंद्र देहात असतो पण निश्चितपणे तो देहरूपाने देही नाही हे विश्वासाने सांगू शकतो. गोमांस (सात्विक) नित्य खाणारा व वारा पिणारा कुलीन समजाला जातो.इतर कुलाघातक होत.जिव्हा टाळूत प्रवेश करताच शुभ शब्द जिव्हेने येण्यासाठी अनुकुलता येते

गोमांसभक्षणं तत्तु महापातक नाशनम्। जिह्वा प्रवेशसंभूता वह्निनोत्तापिताखलु॥

गोमांस भक्षण ह्यासारख्या महापातकाचा नाश सहज होतो जेथे जिव्हा प्रवेश होतो तेथे अग्निपेक्षा वडील(मोठे) कोण आहे.

चन्द्राति स्त्रवति यः सारस्सस्वेदोमरवारुणी। बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तुडखेढीयते यतः॥

मृत्यू टाळणाऱ्या अमृताचा थेंब त्या अमृतडोहातून चंद्रबिंदू सारखा वाहतो.सुषुन्मा नाडीच्या बंधामुळे प्राणरूप कुंडली सर्प शिवस्थानाकडे जातो.

तस्या दुड्याणनामायं योगिभिः समुदाहृतः। उड्याणं कुरुते यस्मात् अविश्रान्तो महाखगः॥

तसेच कुर्म नावाने माहित असलेल्या योगाने, योगी प्राण त्यादिशेने वर नेतात, त्यानंतर नेहमी न थकता पक्ष्याप्रमाणे उड्डाण करतात (नेहमी ऊर्ध्व राहतात.)

उड्याणं च तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते। उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत्॥

म्हणूनच त्यास उड्डाणबंध असे नाव आहे. उदर मागे ताणून (पोट आत घेणे) नाभी ऊर्ध्व करावी.

उडिखेडयाणमिदं बन्धो मृत्युमातङ्ग केसरी। उडिखेडयान्तु सहजा गुरुणा कथितं सदा॥

हिनांचा शिरोमणी अश्या मृत्यूस मारण्यासाठी उडीयानबंध योग्य आहे अनेक गुरूंनी उडीयानाबद्दल सांगितले आहे.

अभ्यसेदुडिखेडयाणं तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्। नाभेरूर्ध्वमधश्चापि ताणं कुर्यात् प्रयत्नतः।
षण्मासमभ्यसेन्नित्यं जयत्येव न संशयः॥

उडीयानाच्या अभ्यासाने वृद्ध तरुण होतो, नाभी ऊर्ध्व करताना प्रयत्नाने ताण द्यावा,सहामहिने नित्य अभ्यासाने नि:संशय जय होतो.

सति पद्मासने पद्मौ कराभ्यां धारयेदखे दृढम्। गुल्फ देशे समीपेऽथ गुदं तत्र प्रपीडयेत्॥

पद्मासनात पाय व हात दृढ ठेवावेत व शिवणी जवळ जोराने दाब द्यावा.

पश्चिमे ताणमुदरे काययेदखे हृदये गले। शनैश्शनैस्तदा प्राणस्तुन्दस्संधिन्न गच्छति॥

पोट मागे ताणल्यावर जवळजवळ हृदयापर्यंत ओढावे. हळूहळू (शनैशनै) प्राण (श्वास) निघून (रेचक क्रिया होते) निश्चितपणे जातो.

सर्वेषामेव बन्धानां उमेसा उडिखेडयाण नामकः। उडखेडीयाणकृते बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत्॥

सर्व बंधनात उडीयान हा शिवरूप आहे ज्याने मुक्ती मिळणे निसर्गिक आहे.

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेदखे गुदम्।अपानमूर्ध्वमाकृष्यमूलबन्धोऽयमुच्यते।अधो गतिरपानं वैह्यूर्ध्वगं कुरुते बलात्॥आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धं च योगिनः। गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेदखे बलात्॥

शिवणीवर दाब देऊन तेथील भाग वर खेचावा,मुलबंधाने हा अपानवायुस ऊर्ध्व करण्यासाठी उत्तम होय.ज्याने खाली जाणारा वायू जोराने वर जातो. म्हणूनच योगीजन मुलबंधात आकुंचन करतात.

वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादबिन्दूमूलबंधो न चैकतः॥

असे वारंवर केल्याने दोन्ही वायू एकत्र होतात. प्राण व अपानाचा नादबिंदू मुलबंधाकडे जात नाही

गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्रसंशयः। आपन प्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्र पुरीषयोः॥

योगाची सिद्धी नि:संशय होते अपान व प्राणाच्या ऐक्यात मलमुत्र खूपच कमी होते.

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात्। अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमण्डले॥ तदानल शिखाशीघ्रं वर्धते वायुना सह॥ ततो यावद्वह्नपानौ प्राणमूर्ध्वस्वरूपकम्॥

नेहमी मुलंबंध करून वृद्ध युवा होतात अपान उर्ध्व होऊन अग्नि मंडलाकडे जातो.तसेच शिखात(मेंदू) वायूची पटकन वाढ होते.तसेच हृदयातील प्राण ऊर्ध्व होतात.

तेनात्यन्तं प्रदीप्तस्य ज्वलनो देहिनस्तथा। तेन कुण्डलिनीसुप्ता सन्तप्ता संप्रबुध्यते।
दण्डाहत भुजंगीष निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥

ज्याच्या (मुलबंधाने) उष्णतेत वाढ होऊन देहातील उष्णता वाढते, ज्याने कुंडलिनी जी सुप्त असते ति जागृत होते व ति दंडासारखी नागीण रागावून भीतीदायक होते.

बिलप्रविष्टेव ततो ब्रह्म नाड्यन्तरं व्रजेत्॥ तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा॥

अतिशय ताकतीने ति ब्रह्मनाडीत शिरते.त्यामुळे मुलबंध हे जणु नेहमीचे योग्यांचे कर्तव्य होते.

पाताले यद्वियति सुषिरं मेरुमूले तदस्मिन्। तत्तच्चैतत् प्रवदति सुधीः संमुखं निम्नगानाम्।
चन्द्राधारा स्त्रवति वपुषस्तेन मत्युर्नराणां। संबध्नीयात् सुकरणमृदा नान्यथा काय सिद्धिः॥

मेरुमुलात आलेली पोकळ नाडी जणू पाताळातून दोन्हीच्या मधून आल्यासारखी भासते. ज्यातून चेतना देणारे अमृत खालच्या मुखात येते.

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेदखे दृढमिच्छया। बन्धो जालंधराख्योऽयममृताप्याय कारकः॥

कंठाचे आकुंचन करून हृदयात दृढ इच्छा धरावी. जालंधर बंद हा अमृत प्राप्त करण्यास कारणीभूत आहे.

बध्नाति हि सिरो जालमधोगामी नभोजलम्। ततो जालंधरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः॥

शिरेच्या बंधनाने आकाशातील (अमृत) मधील जाळ्यात (शिरात) जाते. तसेच जालंधर बंध हा कंठातील दु:ख नाहीसे करतो.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे। न पीयूषः पतत्यग्नौ न च वायुः प्रवाति हि॥

जालंधर बंध कंठाच्या संकोचाचे लक्षण आहे.ज्याने अमृत खाली येते, वायू अप्रवाहित होतो.

कण्ठसंकोचने नैव द्विनाड्यो स्तम्भयेदखे दृढम्। अयं बन्धो मया प्रोक्तः षोडशाधार बन्धनम्॥

कंठ संकोचाने दोन्ही नाड्या दृढ करण्यास अडचण नाही असा बंध,मी सांगितला,जो सहांच्या आधाराचा(चक्रे) सुद्धा बंध आहे.

बन्धत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्ध निषेवितम्। सर्वेषां हठ तन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः॥

बंधामधील हा श्रेष्ठ बंध असून महासिद्ध ह्याचा अभ्यास करतात. सर्व हठ योग तंत्रातील साधन असून योगीजन त्याचा वापर करतात.

अधस्यात् कुञ्चने नाशुकण्ठसंकोचने कृते। मध्ये पश्चिमताणने स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः॥

खाली (मुलात) त्रिकोणात कंठ संकोच नाहीसा होतो व पोट आत घेण्याने प्राण ब्रह्मनाडीत जातो.

मूल स्थानं समाकुञ्च्य चोडिखेडयाणं तु कारयेत्। इडां च पिङ्गलां बध्वा वाहयेत् पश्चिमं पदम्॥

मुलस्थानात आकुंचन करून तु उडीयान(बंध)कर. इडा व पिंगला ह्या बंधाने पश्चिमेकडे वाहतात.

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम्। ततो न जायते मृत्युर्जरा रागोदिकं तथा॥

अनेक प्रकारांनी पवनाचा लय करावा ज्याने मृत्यू व रोग होत नाहीत.

ऊर्ध्वनाभेरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधश्शशी। करिणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥ करिणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी। नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्नि विवर्धिनी। आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य तु॥

ऊर्ध्व जागीच्या साठ्यात असलेल्याचा चंद्राप्रमाणे तेजस्वी प्रकाश आहे,विपरीत (प्रवाहाविरुद्ध) काम गुरूच्या वाक्याने शक्य आहे. ज्याने सर्व व्याधिंचा नाश होतो.नित्य अभ्यासाने जठराग्नीत वाढ होते.बराच आहार साधक पचवू शकतो.

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्रमात्। अधः शिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने॥ वलिश्चपलितश्चैव षण्मासार्ध्वेन दृश्यते॥

अल्पआहार करून जर तु जर हळुहळु देहापासुन वेगळा झालास तर शिर्षासन क्षणात,प्रथम दिवशीच शक्य होईल,सुरकुत्या व वार्धक्य रहित सहामहिन्यात होतो असे दिसेल.

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु कालजित्। स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना॥

ह्या तऱ्हेने तु अभ्यास केल्यानंतर तु काळाला जिंकू शकतोस व स्वेच्छेने वर्तमानात योगाच्या नियमाशिवाय वर्तन करू शकतोस(योगासाठी असलेले नियम बंधन नाहीसे होते)

वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धि भाजनम्। पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेत् सुधीः॥

अश्या तऱ्हेने वज्रोलीला न जाणणारे योगी सिद्धिंची इच्छा करतात. आपल्या शेपटीच्या स्थानापासून ति सर्पिणी सुप्त असते ति तेथून वर जाते व अमृत देते.

निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात्। वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारं चतुरगुंलम्॥

निद्रेत असलेली ति (कुंडली) भयंकर असून हठयोगात ऊर्ध्व दिशेने उठून उभी राहते.

मृदुलं धवलं दिव्यं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम्। भानोराकुञ्चनं कुर्यात् कुण्डलीं चालयेत् ततः॥

आकाशाला झाकणारे (वेढलेले) ते नाजूक,पांढरे व दिव्य आहे असे म्हणतात,ज्याप्रमाणे कल्पना करावी त्याप्रमाणे कुंडलिनी चालते.

मृत्यु वक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः। नासादक्षिणमार्गवाहि पवनात् प्राणोऽतिदीर्घाकृतिः
चन्द्राम्भः परिपूरिता मतृ तनुः प्राद्धण्टिकायां सदा। विद्यात्कान्ति विशालवह्नि वशगान् भ्रूरंध्रनाडीगणान्
तंकायं कुरुते सुवर्णरुचिरं पूर्णद्रुमस्कन्धवत्॥

जर मृत्यूलाच वेसण बसते तर मृत्यूभय राहतेच कुठे,नासिकेतून दक्षिण (उजवीकडे) दिशेने वाहणाऱ्या वायूत प्राण दिर्घ होईल.चंद्र आपल्या पूर्ण कलेत जातो व शरीर त्याचप्रमाणे होण्याकडे कायेची वाटचाल होते.(काया तेजस्वी व शितल),ज्ञानरूप व तेजस्वी शरीर,आवाजावर ताबा,भृकुटी नाडी मुळे काया सुवर्णासारखी व किल्ल्यासारखी दिमाखदार दिसते.

कुण्डलीं चालयित्वाथ कुर्यादखे भस्त्रां विशेषतः। एवमभ्यासतो नित्यं यमिनः शक्यते यमः॥

कुंडलिनी चलनासाठी भस्त्रिकेची (प्राणायाम) सुरवात विशेषतः करावी. अश्या रीतीने अभ्यास केल्यास स्वतःचा ताबा मिळवून शक्ति चालविणे शक्य होईल.

तदाभ्यसेत् सूर्यभेदमुज्जीयां शीतलीं तथा। एवमभ्यास युक्तस्य दिव्यकायं भवेद्ध्रुवम्॥

सूर्यभेदनाच्या सुरवातीपासून चंद्रभेदापर्यंत अभ्यास करावा अश्या तऱ्हेने अभ्यास केल्यास दिव्यकाया प्राप्त होते.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालनादसौ। ऊर्ध्वमाकुंचते किंचित् सुषुम्नां कुण्डलीं गताम्॥

त्या दोन्हीच्या भेदांपर्यंत,बंधनातून मुक्त होण्यासाठी निर्भय व राक्षसी (अतोनात) वाटचाल करावी,त्यानंतर ऊर्ध्वभाग किंचित आक्रसून घ्यावा ज्याने कुंडलिनी सुषुन्मेत जाईल-प्रवेश करेल.

तेन कुण्डलिनी शक्तिः सुषुम्नायाः समुद्धृताः। जठाति तस्मात् प्राणोऽयं सुषुम्ना व्रजति स्वतः॥

सुषुन्मेत कुंडलिनी शक्ति पूर्णरूप धारण करेल,त्या संगमावर सुषुन्मा प्राणशक्ति पूर्णत: धारण करते.

तस्मात् संचालयेन्नित्यं शंभुगर्भामरुंधतीम्। यस्याः सञ्चालनेनाशु योगीरोगैः प्रमुच्यते॥

त्यानंतर शक्ति(अरुंधती)नित्य संचलित होऊन शंभुस्थानाकडे जाते. अश्या तऱ्हेने शक्ति संचलित झाली तर योगी रोगमुक्त होतो.

येन संचालिताशक्तिः स योगी सिद्धचालनम्। किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया।

जेव्हा शक्ति संचलित होते तेव्हा योगी सिद्धींचा उपयोग करू शकतात,बहुतेक जणांनी,काळावर विजय मिळतो असे म्हंटले आहे.

वज्रोल्यादि त्रयं पूर्वं निन्दन्तं तत्ववादिभिः ॥

वज्रोली व त्या सारख्या इतर क्रियांची पूर्वीच्या तत्ववाद्यांनी निंदा केली आहे.

कापालिकमतत्वेन योगसारेण लेखितम्। इति मुद्रा दशप्रोक्ता चादिनाथने शम्भुना।

करणे सर्वसिद्धिः स्यान्नचैकापि क्षयो भवेत्॥ इति।

कापालिक (पंथ) तत्व मानण्यारांनी योगासार लिहिले आहे अशा दहामुद्रा आदिनाथ शंभू (महादेव) ह्यांनी सांगितल्या आहेत. ह्या सर्वसिद्धिंचा उपयोग (दुरुपयोग) केल्यास त्याच जागी त्याच्या अधोगतीस सुरवात होते.

॥ इति यागेसारसंग्रहे हठयोग स्वरूपनिरूपणं नाम दशमोध्यायः ॥

अशारीतीने योगसारसंग्रहातील हठयोग स्वरूपनिरुपण नावाचा दहावा अध्याय समाप्त झाला.

राजयोग स्वरूप निरुपण

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विनानिशि। राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न राजते॥

पृथ्वी राजयोगाशिवाय नाही व राजयोगाशिवाय शक्ति नाही. राजयोगाशिवाय मुद्रा नाही व त्याशिवाय स्वछय पांढऱ्या हरणाची प्राप्ति नाही.

न भेदः शिवयोगस्य राजयोगस्य तत्वतः। बहिर्मुद्रांकितं पूर्वं बहिर्योगं च तन्मतम्॥

राजयोगात व शिवयोगात तत्वतः भेद नाही पहिला बाह्यमुद्रा असलेला म्हणून बहिर्योग म्हणून मानला जातो.

अंतर्मुखाख्यमपरमन्तर्योगः स एव हि। राजयोगः स कथितस्स एव मुनिपुङ्गव॥ इति॥

अंतर्मुख असलेल्यात परम अंतर्मय योग,असा राजयोग मुख्य मुनींनी सांगितला आहे.

नन्दिकेश्वरतारावलयाम्- बहिर्मुद्रापरिज्ञानाद्योगस्तारक उच्यते॥ अन्तर्मुद्रापरिज्ञानादमनस्क इतीरितः॥

नंदिकेश्वर (शिव) ह्याच्या वलयाने युक्त असा बर्हीमुद्रा योग संसारीकाना ज्ञानांसाठी उत्तम आहे.अंतर्मुद्रा असलेला मनाच्या ज्ञानासाठी उत्तम होय.

बहिर्मुद्रापुरा प्रोक्ता चादिनाथेन शम्भुना।अन्तर्मुद्रां प्रवक्ष्यामि योगशांकरवर्तिनीम्॥

पूर्ण बर्हीमुद्रा योग आदिनाथानी सांगितला आहे. अंर्तमुद्रा योगशांकर ह्याने सांगितलेला मी तुला सांगतो.

राजयोगः समाधिश्चोन्मनी च मनोन्मनी। शिवयोगो लयस्तत्वं शून्याशून्यं निरञ्जनम्।

अमनस्कं यथा चैतन्निरालम्बं निरञ्जनम्। जीवन्मुक्तिश्च सहजमित्यदिर्ह्येक वाचकम्॥

राजयोगाने उन्मन झालेल्या मनाला समाधी स्थिति येते. शिवयोगात(लययोग) लय तत्वाचा उपयोग करतात.शून्याला शून्य (आकाशाभास घालावणारे) करून निरंजन स्थिति प्राप्त करून देणारा हा योग आहे.ज्यास अमनस्क किंवा निरालंब (आधार रहित) निरंजन योग सुद्धा म्हणतात.

राजानन्दीप्यमानन्तं परब्रह्माणमव्ययम्। देहिनं प्रापयेद्यस्तु राजयोगस्स उच्यते॥

नंदी सारख्या राजांनी मान्य केलेला परब्रह्मात सर्वाचा क्षय करणारा या देहात प्राप्त करण्यासाठी राजयोग उत्तम आहे.

यदा संक्षीयते प्राणः मानसञ्च प्रलीयते। यदा समरसत्वं तत् समाधिरभिधीयते॥

प्राण जर अदृश्य झाले तर मनाचा लय होतो. ज्याप्रकारे समरस व्हावे त्याप्रकारे समाधी प्राप्त होते.

दृग् दृश्य विवेके - डोळ्याच्या कडेपासून दृश्य

मनसो वृत्ति शुन्यस्य ब्रह्माकारतयास्थितिः। असंप्रज्ञातनामासौ समाधिरभिधीयते॥ इति।

मनाच्या वृत्ति शून्यात ब्रह्माकार स्थिति येते. महिन्यात असंप्रज्ञ समाधी प्राप्त होते.

व्यासभाष्ये - व्यासभाष्य

विरामप्रत्ययाभ्यास पूर्वकसंस्कारशेषोऽन्यस्सर्ववृत्ति प्रत्यस्तमये निराधे चित्तस्य समाधिरसं प्रज्ञातः॥

प्रत्याहार अभ्यास येथे संपतो,पूर्वीच्या राहिलेल्या शेष संस्कारात सर्ववृत्ति नाहीश्या झालेली, परिपक्व, ज्यात चित्ताचा पूर्ण निरोध झाला आहे अशी,समाधी प्राप्त झाल्याचे समजते.

उत्तरगीतायाम् - उत्तरगीता

प्रमाशून्यं मनः शून्यं बुद्धिशून्यमनामयम्। सर्वशून्यं निराकारं समाधिस्थस्य लक्षणम्॥

ज्ञान (जाणणे) शून्य,मन शुन्य,बुद्धि शून्य,असे मनाने दिसते.सर्व शून्य(स्तंभ) स्वरूप निराकार होते हे समाधीचे लक्षण आहे.

दत्तः दत्त

नेत्र त्रयोन्मेषनिमेष शून्यैर्वायुर्यमावर्जितरेचकपूरैः। मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यैर्मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति॥

नेत्राची उघडझाप (ज्यावर ध्यान करतात) तसेच रेचक पूरक संपतात मनाचे संकल्प विकल्प शून्य होतात व मनोमनी मग्न होऊन जातो.

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन्नुपायमेकं तव निर्दिशामः। पश्यन्नुदासीनदृशाप्रपञ्च सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः॥

उन्मन अवस्थेत जाण्यास विव्दानांनी सांगितले उपाय तुझे मार्गदर्शन करतील.दृश्य व प्रपंच ह्याचे दास्यत्व संपून संकल्पाच्या मुळापासून सावधानता येते.

नन्दिकेश्वरतारावल्याम् - नंदीकेश्वर तारावली

अन्तर्लक्ष्यंबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जितः। एषासाशांभवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥

अंर्तलक्ष बाह्यदृष्टि व क्षणांच्या बदलावरील ध्यान (श्वास व उच्छ्वास ह्यांच्या मधील काळावर ध्यान) न करता शांभवी मुद्रा सर्वांना गोपनीय अशी करावी.

शिवयोगे - शिवयोगे

लक्ष्यलीनमनसा निलेन यो वर्तते चलित तारको भवेत्। खेचरीगमय शैवशांभवी मुद्रया सततयाजगद्गुरुः॥

आकाशात लक्ष लावले असता निळेपण दिसते,तारका चालल्याप्रमाणे आहेसे वाटते. जे जगद्गुरू आहेत (शिव) ते खेचरी व शांभवी मुद्रेत असतात.

आदिनाथः – आदिनाथ

विच्छिन्नसर्वसङ्कल्पो निश्शेषाशेषवर्जितः। स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागचोरः॥

सर्व संकल्प नाहीसे होऊन बाकी खात्रीने काही राहत नाही. जो स्वतः लय पावतो,त्यास ब्राह्मण जो अदृश्य आहे तो निश्चित प्राप्त होतो.

योगशांकरे - योगाशंकर

अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी सदा वर्तते दृष्टया निश्चलतारया बहिरयःपश्यन्न पश्यन्नपि।

अंर्तलक्ष विलीन झालेला चित्त वायुरूप असलेला योगी नेहमी निश्चल असून बाह्य जगतात,सहज जाणून त्याचे उल्लंघन करतो.

मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा युष्मत् प्रसादाद्गुरो। शून्याशून्यविवर्जितं स्मरति यत्तत्वं पदं शाम्भवम्॥

खरोखरच शांभवी मुद्रा हा गुरुप्रसाद स्वतःच्या कुवतीनुसार प्राप्त होतो. शून्याभास व स्तंभन ह्यांना नाहिसे करून शांभवी मुद्रेचे स्मरण करावे.

गोरक्षः – गोरक्ष

सुषिरोज्ञानजनकः पञ्चस्त्राते स्समन्वितः। तिष्ठेत खेचरी मुद्रा तस्माच्छून्ये निरञ्जने॥

नाडी ही सुषिर(पोकळ)असून पंचभूताप्रमाणे आहे.खेचरी मुद्रेत काही काळ गेल्यावर शून्यात व नंतर निरंजन स्थितीत जातो.

सोमसूर्यद्वयोर्मध्ये निरालम्बन्तले पुनः। संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी॥

सूर्य चंद्र ह्या दोन्हीच्यामध्ये एक स्थान आधाररहित आहे तेथे आकाशचक्रात स्थित होणे यास खेचरी मुद्रा असे नाव आहे.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणव चिंतामणी

सा मया विदिता या माया साक्षाच्छिववल्लभा। पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्ना पश्चिमे मखे॥

आता मी सांगितलेली माया ही प्रत्यक्ष शिव-विष्णु रूप आहे सुषुन्मेच्या पश्चिम मुखात दिव्य वायूरूप आहे.

पुरस्ताच्चैवपूर्येत निश्चितं खेचरी भवेत्।निरालम्बे मनश्शून्ये व्योमचक्रे व्यवस्थिते॥

प्रथमदर्शनी निश्चित खेचरी प्राप्त होते. निरालंब (आधार रहित) स्थितीत मन शुन्य होऊन आकाश चक्रात स्थित होते.

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयत्। कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा।

सदा संदीयमानञ्च मनस्तत्वं विलीयते ॥

आधार रहित मन करून किचिंत विचार चिंतन करू नये.जे मन समुद्राच्या लाटेप्रमाणे बदलते ते कापरा सारखे उडून जाते.

लयोलय इति प्राहुरीदृशं विद्धि लक्षणम्।अपुनर्वासनोत्थानं लयमित्युच्यते बुधैः ॥

लयात लय म्हणजे असे लक्षण आहे ज्यात दृश्याचा भेद करून त्याग होतो,पुनःपुन्हा त्याचे अस्तित्व निर्माण होत नाही म्हणून लय करणे हे बुद्धिमत्तेचे लक्षण आहे.

परमेश्वरेण कुण्डल्या सहराजयोगं कुण्डलिनी प्रकरणे उच्यते ॥

परमेश्रवराचे कुंडली सहराजयोगातील कुंडलिनी प्रकरण उत्तम आहे.

॥ इति यागे सारसंग्रहे राजयोगस्वरूपनिरूपणं नाम एकादशोध्यायः ॥

असा योगसार संग्रहातील राजयोग स्वरूपनिरुपण नावाचा अकरावा अध्याय समाप्त झाला.

विघ्नशांती अध्याय

एवमभ्यास शीलस्य विघ्नाः प्रादुर्भवन्ति हि। वातपित्तादि रागैश्च भूताद्यैर्विविधानि च ॥

विघ्नांचे स्वरूप हे अभ्यासावर अवलंबून आहे,वात,पित्तरूप रोग भूतमात्रात विविध आहेत.

तदुक्तं योगशांकरे - योगशंकर

प्रथमाभ्यास काले तु विघ्नास्युर्विविधा मुने।आलस्यं प्रथमो विघ्नः दुस्सङ्गश्च द्वितीयकः।
मन्त्राणां साधनं ज्ञेयं तृतीयो विघ्नसंभवः ॥

प्रथम अभ्यास करताना हे मुने अनेक विघ्ने आहेत,आळस प्रथम,वाईट संगत दुसरे,मंत्रांच्या साधनांचे ज्ञान हे तिसरे विघ्न संभवते.

चतुर्थो धातुवादः स्यात् पञ्चमं काव्यकल्पना। उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्टस्यात्मनि योगिनः ॥ काम्यक्रियास्तथा कामान् मानुषानभिवाञ्छति। स्त्रियोदानफलं मायां विद्यारूपं धनं दिवः ॥

चवथे धातू,(नाडीतील) पाचवे स्वतःच्या कल्पना (काव्यासारख्या) जे दृष्टीला दिसेल त्याचा उपसर्ग (संसर्ग) कामवासना व क्रिया मनुष्यास असतात. स्त्रीदान म्हणजे मायाच होय.(स्त्री म्हणजे माया) व स्वर्ग हे विद्यारूप धन आहे.

देवत्वममरेशत्वं रसायनवधः क्रियाः। मरुत्प्रपतनं यज्ञो जलाग्न्यो रुपसेचनम्॥ श्राद्धान्नादी निदानानि फलानि नियमास्तथा ॥

देवत्व मी-माझेपणा व व्यसन म्हणजे स्वतःचा वध करण्याजोगे आहे.ज्याने मरुत उर्ध्व होण्याऐवजी उलट होईल,असे कर्म,जल व अग्नीचा वापर श्राद्ध निदान व त्याची फळे व नियम.

ततोपवास पूर्वञ्च देवताभ्यर्थनानि च तेभ्यस्तेयस्स्वकर्मयः उपतृष्णाभि वाञ्छितम्।
चित्तमित्थं प्रवृत्तं तु यत्नाद्योगी निवर्तयेत्। ब्रह्मसङ्गिमनः कुर्वन् उपसर्गाद्विमुच्यते ॥ इति।

पूर्वी देवतांचे ठरलेले उपवास व त्यासाठी करावे लागणारे कर्म व त्याच्या फळाची तृष्णा (इच्छा),चित्त व इतर जागी प्रवृत्त होणे असे संसारात लोक उद्योगात राहतात. ह्या साधेनेतील अडचणी आहेत,मन ब्रह्माकडे व त्यातील अर्धमात्रारुपी उपसर्गाकडे लावणे हे उत्तम होय.

मार्कण्डेये - मार्कंडेय

उपसर्गैर्जितैरेभिरुपसर्गास्ततः पुनः। योगिनः संप्रवर्तन्ते सत्वराजसतामसाः॥

उपसर्गापर्यंत पोहोचल्यावर पुन्हा रूप सर्गाकडे जातात.ज्याने रज तम सत्व गुण योग्यांना ओलांडावे लागतात.

प्रतिभाश्रवणो दैवो भ्रमावर्तौ तथापरौ।पञ्चैते योगिनो योगविघ्नाय कटुकोदयः॥

देवाची प्रतिमा व श्रवण ह्याने भ्रम वाढू शकतो,योग्यांसाठी हे विघ्न अतिशय खराब अनुभव देते.

देवार्थवाक्यशास्त्रार्थ विद्याशिल्पाद्यशेषतः। प्रतिभाति यदन्यच्च प्रतिपः स तु योगिनः।
शब्दार्था नखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति यच्चवै॥

ज्याप्रमाणे देवांनी सांगितलेल्या वाक्यांचा शात्रार्थ व विद्याज्ञान शिल्पात बाकी राहते,त्याचप्रमाणे प्रतिभा व अन्य योग्यांपासून दूर जातात.

यो जन्मानां सहस्त्रेयः श्रवणस्याभि धीयते। मासान्ताद्वीक्षते चाक्ष्णा देवयोनि गणादयः॥

सहस्र जन्मात वेदशास्त्र श्रवणाचा लाभ होतो एक महिन्यात चाणाक्ष (हुशार) असे देवयोनीतील गण दिक्षा प्राप्त करतात.

उपसर्गं तमप्याहुर्देवमुन्मत्तवद्बुधः। भ्राम्यते यन्निरालंबं मनो दोषेण योगिनः॥

ज्याप्रमाणे उन्मत्त बुद्धिमान देवांच्या वाट्याला,दु:ख (वाईट-दिन) येतात तसेच मनात दोष असलेल्या योग्यांना निरालंब अवस्थेचा भ्रम होतो.

समस्ताधारविभ्रंशो भ्रमरसपरिकीर्तितः।आवर्तयुवतो यस्य ज्ञानावर्तो यदाकुलः॥

सर्व आधारांचा भ्रम हा भ्रमर सारखा म्हणून प्रसिद्ध आहे. जसा ज्ञानी आपल्या कुळात त्याच जागी पुनःपुन्हा फिरतो.(ज्ञानाचा मोक्ष सापडत नाही)

चित्तनाशकृतावत्त उपसर्गस्स उच्यते। ततोऽभ्यास परित्यागं प्रथमं विघ्न उच्यते।
ततोऽभ्यास परित्यागं प्रथमं विघ्न उच्यते॥

चित्त विचलित झाल्याने (चित्तनाश) मोठ्या त्रासाला सुरवात होते,त्यामुळे अभ्यासाचा त्याग हे प्रथम विघ्न,हे लक्षण मुख्य आहे.

द्वितीयं संशयाख्यं च ततीयं च प्रमत्तता। आलस्यं च चतुर्थं स्यात् निद्राकोपं च पञ्चमम्॥ षष्ठं च विरतिर्भ्रान्ति दर्शनं सप्तमं स्मृतम्। विशेषं चाष्टमं चैव ह्यनाख्यं नवमं स्मृतम्॥

दुसरे संशय,तिसरे ममत्व,चवथे आळस,पाचवे निद्रा,सहावे भ्रांतीचा,अंत(ध्यास नसणे) सातवे आठवण आठवे विशेषपण सांगितले आहे.नववे मागचे आठवणे.

अलब्धभूमिर्दशमं गोरक्षेण प्रकीर्तितम्। सर्वत्रानुपपत्तौ च देशकाल विवर्जिते॥ असतां दर्शने योगं तस्मात् तु परिवर्जयेत्॥ इति॥

साधनेस योग्य भूमि न लाभणे असे लक्षण गोरक्षानी सांगितल्याचे प्रसिद्ध आहे,बाकी सर्व देशकाळ ह्यावर सोडावे दर्शन असताना (बाह्यदृष्टि) योग न करणे योग्य होय.

दत्तः। दत्त

न वेष्टधारिणं किञ्चित् कारणं न च तत्कथा। क्रियैव कारणं सिद्धिः सत्वमेतत्तु सांकृते॥

कोठल्याही थोड्या कारणासाठी सुद्धा बंधन नसणे व त्याच्या कथांपासून (कल्पने) सुद्धा दूर. अशा अवस्थेत शुभ व सत्वगुणात्मक सिद्धीचे कारण नसणे त्यास बंधन नाही.

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथेयं वेष्टधारिणः।अनुष्ठानविहीनास्तु पञ्चयन्ति जनानिह॥

शिवणिजवळ धारणा असलेले योगी बंधनात आहेत. जे अनुष्ठानादी बंधनात अडकलेले जन आहेत.

उच्चावचैर्विप्रलोभैर्विन्दन्ति कुशलान्वितैः। योगिनो वयमित्येवं मूढाः कामपरायणाः।

शनैः शनैस्तान् यो ज्ञात्वा योगाभ्यासविवर्जितान्॥

मोठ्या दिसणाऱ्या गोष्टींचे प्रलोभन ज्ञान्यांना असून ते त्या शुभ कार्यात आहेत. योगीजनांतील काही मूर्ख असून मिथ्या कामात गुंतले आहेत.

कृत्वार्थवञ्चनैरेवं वञ्चयेद्वेषधारिणः। यतस्ते विघ्नभूतास्तु यागोभ्यासस्य सर्वदा॥ वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन चेदृशी सिद्धिजाप्रयान्॥

व्देष करणारे असे कार्य करत आहेत जे योगाभ्यासासाठी एक विघ्न आहे.अश्या प्रदेशात प्रयत्नाने सिद्धी टाळाव्यात ज्यांचा नाश होईल.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

भटभेदाश्च चत्वारो नदभेदास्तथैव च। अंगशोषः क्षुधालस्यं कण्डूर्देह विवर्णता।

भटस्य प्रत्ययास्त्वेते तेषां शृणु च भेषजम्॥

अनेक प्रकारचे सैनिक व नदया हे भेदाने भरलेले आहे. अशक्त व भुकेल्या देहाची अवस्था वाईट असते.म्हणूनच सैनिकाची चांगली अवस्था प्रत्ययास येते.

मनो निर्विषयं कृत्वा त्रिमासममरीरसम्। देहमुद्वर्त्तयेत् तस्य देहवृद्धिः प्रजायते॥

मन निर्विषय करावे ज्याने तीन महिन्यात देहवृद्धी होते.(रसाने देह भरून जातो)

त्रिरुद्वर्तनं कुर्यात् दिवारात्रं तथैव च। रसनामूर्ध्वमायोज्य वज्रकन्दपरोन्मुखीम्॥ तत्सुधांन्निहतस्सत्यं क्षुधालस्यं च नश्यति॥

त्यानंतर रुद्र आवर्तन दिवसरात्र करावे,कठीण अश्या कंदाच्या (मूलाधार ज्याचे तोंड उघडण्यास कठीण) उलट मुखात (नाडीच्या दुसऱ्या टोकास) रसरुपी अमृताची ऊर्ध्व (वर) व्यवस्था केली आहे.जे अमृतरूप आहे ते भूक नाहीसे करते.

तत्सुधाममरीं देवि गृहीत्वा चांगमर्दनात्। तच्छरीरविवर्णत्वं कण्डूत्वं च विनश्यति ॥

अश्या तऱ्हेने हे देवी अमृताने मृत्यू नाश व दात स्वच्छ होतात. तसेच अग्नीमुळे (उष्णतेने) शरीराचा त्रास नाहीसा होतो.

नट भेदाश्च चत्वारो बहुधा संस्थिताः प्रिये। नेत्र रोगाङ्ग रोगञ्च दाहो भ्रान्तिस्तथैव च ॥

नृत्य भेद हे सगळीकडे हे प्रिये अस्तित्वात आहेत तसेच नेत्र रोग,त्याचा दाह व भ्रांती (प्रत्येकाचा पाहण्याचा व त्याप्रमाणे कृतीचा दृष्टीकोन वेगळा आहे.)

भेदमेकं मया प्रोक्तं द्वितीयमधुना शृणु। तदन्तरुक्काल्प सत्वं देहलाघवनाशनम्।
तृतीय भेदञ्च तथा शृणु देवि महाज्वरः ॥

आता मी हे देवी दुसरे गोड भेद सांगतो,ज्याने काळानुरूप येणारे सत्वरूप असे देह सौंदर्याचे दोष नाहीसे होतात.महाताप असा तिसरा भेद हे देवी तुला सांगतो.

शिरोरुक्कोष्णभेदश्च जिह्वाभ्रान्तिस्तथैव च। वमनं कासदोषञ्च नेत्रान्धत्वं तथैव च ॥

शिरातील (डोके) स्वतंत्र (विचित्र) तापाने जिव्हेला भ्रम (भ्रांती) होतो. उलटी कफदोष व नेत्रांधत्व येते.

दुर्जया च तथा निद्रा तेषां शृणु च भेषजम्। स्वमूलोच्छखेवाससम्पन्नामूर्ध्वं कुण्डलिनां न्यसेत्।
निश्चलामूर्ध्वगां जिह्वां कृत्वा कुम्भकमाश्रयेत् ॥

निद्रेवर जय न मिळणे त्याचा उपाय ऐक.स्वतःच्या मुळात ऊर्ध्व अशी कुंडली संपन्न होऊन कार्य करते.

शक्तिक्षोभान्महादेवि ज्वलनादि प्रभेदतः। यदाशृणोति तन्नादं तदामुक्तस्स उच्यते ॥ इति

जागृत शक्ति ज्वलनाचा(अग्नीचा)भेद करणारी प्रलयकारी आहे,तिचा नाद ऐकणारे मुक्त असे उत्तम योगी होत.

चिन्तये मृतासक्तं स्वदेहं परमेश्वरि।अनेन देवि योगेन सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥

हे परमेश्वरी, आपला देह मृत आहे असे चिंतन करावे सर्व रोगांचा ह्या योगात नाश होतो.

अनेनैव विधानेन द्विमासान्तं यदा चरेत्। तदा शृणोति कणार्न्तं महागजरवध्वनिः ॥

वर सांगितलेल्या विधानाचे दोन महिने आचरण केले तर महागजर ध्वनी कानात ऐकू येतो.

पूर्ववच्चिन्तयेद्देहं द्वितीयैर्मुच्यते गदैः। त्रिमासान्ते सिंहनादं शृणोति परमेश्वरी ॥

पूर्वकर्मांचे विष दुसरी अडचण आहे तीन महिन्यात ति नाहिशी होऊन सिंहनाद ऐकू येतो.

तृतीयदोषभेदाश्च मुच्यते नात्र संशयः। मेघनादमघोराख्यं चतुर्थे मासि पर्यये ॥

तिसऱ्या दोषाचा भेद नि:संशय होऊन चार महिन्यात तिसरा दोष जाऊन रात्रीचा मेघनाद ऐकू येतो.

श्रुत्वा पूर्ववदभ्यस्य तुर्यदोषैः प्रमुच्यते। एवं स्थिरमतिर्ध्यानमभ्यसेच्च द्विकालकम् ॥ साधयेत् त्र्यब्दतस्सिद्धिर्जायते नात्र संशयः ॥ इति।

पूर्वी ऐकलेल्या गोष्टींमुळे तुर्य दोष मुख्य असतो,म्हणून दोन्ही वेळी मति स्थिर करण्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास करावा.तीन वर्षात सिद्धी प्राप्त होते ह्यात संशय नाही.

दत्तः। दत्त

स्निग्धांयवागूमत्युष्णां पीत्वा तत्रैव धारयते्॥विघाते वचसो वाचां बाधिर्ये श्रवणेन्द्रिये। तथैवां पुफलं ध्यायेत् तृषार्तो रसनेन्द्रिये॥यस्मिन् यस्मिन् ऋजोदेशे तस्मिंस्तु कृषहारिणी॥

सिग्धपदार्थ चांगले त्यांच्या सेवनाने शरीर धारणेस उत्तम आधार मिळतो,फार बडबड करून परमेश्वरांने दिलेली वाचा नीट न वापरल्यास श्रवण इंन्द्रियाना बाधा येते. जीभ गोड पदार्थ खाण्यास व्याकूळ होते,लाळ गळते.ज्याप्रमाणे देश व ऋतु असेल तसे शरीर कृश राहिल असा आहार घ्यावा.

धारयेद्धारणामुष्णोशीतांशीते विदाहिनी। कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्ठं काष्ठेन धारयेत्॥

वायुः काष्ठम्। कीलं कला। शनैः शनैः प्राणै धारणेनैव शान्तिः। लुप्त स्मृत स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते द्यावापृथिव्यो वाय्वाग्नि व्यापिनावसुधाधरा॥ अमानुषा सत्वजाता बाधास्त्वेति च कीर्तिताः॥

उष्ण धारणा शित धारणेला दाह करते ,नख डोक्यावर ठेऊन काठीने काठी धरावी (लक्ष निश्चित करून कल्पनेने कल्पना धरून पुढे जावे) असा वायू वर न्यावा, ज्याने,ऐकलेले व मागच्यांनी सांगितलेले,ह्यांनी चटकन आपल्या लक्षाकडे योगीजन जातात,अश्याप्रकारे पृथ्वी वायू अग्नि आप व अमृत धारणा असलेल्या आकाशात सत्वगुण पराकाष्ठेला जातो. व योग्यांना ज्ञान प्राप्ति होते असे प्रसिद्ध आहे.

अमानुषां सत्वमन्तः योगिनं प्रविशेद्यदा। वाय्वग्निधारणाच्चैनं देहसंस्था विनिर्दहेत्॥

अतिशय सत्वगुणात (शुद्धसत्व) योग्यांचा प्रवेश होतो तेथे वायू अग्नि व देह ह्याची धारणा संपते.

एवं सर्वात्मना कार्यारक्षायोगनृपोविदः। धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः॥

असा सर्वांसाठी योगातील राजा(राजयोग)आहे,ह्या कार्याच्या व धर्माच्या साह्याने,शरीराने मोक्ष साधन प्राप्त होते.

प्रवृत्ति लक्षणाख्याता योगिनो विस्मयात् तदा। विज्ञानलयमाप्नोति तस्माद्गोप्य प्रवर्तयः॥इति मार्कण्डेय पुराणे गारेक्षः॥

प्रवृत्ति लक्षणांनी सांगितल्यास योगी विस्मयित होतात,विज्ञानाने लय केल्यास विचलित होणे थाबते.(चित्त विचलित शास्त्रशुद्ध मार्गाने होत नाही) असे मार्कंडेय पुराणात गोरक्ष म्हणतात.

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत्।ततोऽपि धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः॥

प्रथम मोठ्या प्रमाणात वायू घेऊन नाडी शुद्धी करावी परंतु त्यानंतर हळूहळू श्वास उच्छवासाने धारणा क्रम अनुसरावा.

कम्पो भवति देहस्य चासनस्थस्य योगिनः। ततोधिकतराभ्यासात् दर्दुरी जायते भृशम्॥ ध्रुवम्॥

आसनस्थ योग्यांना देहात कंप उत्पन्न होतो,त्यानंतर कठीण अभ्यास अतिशय जलद शक्य होऊन आपल्या लक्षाकडे जाता येते.

यथा च दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्यभूतले। पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले॥

ज्याप्रमाणे भूतलात डुंबणे (जाणे) कठीण असते,तेथे पद्मासन स्थित असलेला योगी सहज जातो.

ततोऽधिकतराभ्यासात् भूमित्यागश्च जायते। पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमस्पृश्य वर्तते॥

तसेच अधिक अभ्यासाने भूमित्याग होतो,पद्मासन स्थित असलेला योगी भूमीला स्पर्श न करता राहतो.

निराहारो विचित्रं हि तथा सामर्थ्यमुद्भवेत्। अल्पं बाहुबलं भुक्त्वा योगीनव्यथते तथा॥

विचित्र निराहाराने बळ कमी झालेला योगी सामर्थ्यवान होतो व सर्व व्यथा दूर होतात.

अल्पमूत्रपुरीषः स्यादल्पनिद्रा च जायते। कीटो वा मूषिका लूता स्वेददुर्गन्धता नने॥ एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते ततः पुनः॥

मुत्र व मल कमी होतात निद्रा कमी लागते व गती वाढते किटक कोळी उंदीर ह्याची दुर्गंधी नाहिशी होते.व एकदा प्राप्त केलेले नाहीसे होत नाही.

ततोऽधिकतराभ्यासात् बलमुत्पद्यते भृशम्। येन भूचर सिद्धस्य भूचराणां गजक्षमः।
व्याघ्रो लुलायोऽप्यश्वोवा गवयो गज एव वा॥

त्यानंतर अधिक अभ्यासाने प्रचंड बळ येते व हत्तीसारखे बळ येऊन जमिनीवरील प्राण्यांवर ताबा येतो.

सिंहो वायोगिना तने म्रियते हस्तताडिता। कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यापि योगिनः।
तस्मिन् काले महाविघ्नो योगिनः स्यात् प्रसादतः। तद्रूपविवशानार्यः कांक्षन्तेऽस्यसमागमम्॥

सिंह व वायूच्या वेगाने रोगांचा नाश होतो (सुरुहोण्याआधीच नाश) त्यामुळे शरीर सुदृढ होते त्यानंतर कालरूपी महाविघ्ने योग्यांच्या व्दारी उभी राहतात,विवशशक्ति (कुमकुवत) डोके काढण्यास आतुर असतात.

यदिसङ्गं करोत्येवं बिन्दुस्तस्य विनश्यति। आयुः क्षयो बिन्दुहानिरसामर्थ्यं च जायते॥ तस्मात् स्त्रीणां सङ्गवर्जं कुर्यादभ्यासमादरात्। योगिनोंगेषुगंधः स्यात् सततं बिन्दुधारणात्॥तस्मात् सर्वप्रयत्नेन बिन्दू रक्ष्यो हि योगिनाम्॥

तेव्हा(स्त्री)संग केल्यास बिंदूचा नाश होतो व वार्धक्य वाढून बिन्दुमुळे(नाशाने)सामर्थ्य जाण्याचा धोका असतो.म्हणून स्त्रीसंग अजिबात टाळावा व अभ्यास करून सतत बिंदूधारणा करून गंधमय व्हावे व सर्व प्रयत्न करून बिंदूचे रक्षण करावे.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

तथा च व्याधिभिस्त्यक्तस्तथा प्राणेजिते तथा। स्वेच्छया वर्तते देह आसनोदुच्चलिस्यति॥

तसेच व्याधी व प्राण ह्यावर विजय मिळतो,देह स्वइच्छेने वागतो त्याने आसनसुद्धा हलणारे होते.

यावदासनमुत्सृज्य देहो व्योम न चाश्रयेत्। यावद्रोगाश्च विघ्नाश्च संभविष्यन्त्यनेकथा॥

जरी आसन हलणारे झाले तरी आकाशात ते राहत नाही असे योगातील भविष्यातील विघ्न कथा सांगतात.

नागाः सुरेन्द्रकन्याश्च यक्षिण्यो सिद्धकन्यकाः। प्रार्थयिष्यन्ति ते देविहृच्छ्रयेण भृशातुराः॥

नाग व इंद्र ह्यांच्या कन्या ह्या देवांतील सिद्ध कन्या आहेत.हृदयातील त्यांची प्रार्थना हे देवी,लवकर शक्तिप्राप्ति साठी करतात.

शृणोति दिव्यवार्तां च दिव्यदर्शनमेव च। रसायनाद्यौषधं च स्वयमेव प्रवर्तते॥

ज्याने दिव्य शब्द दिव्य दर्शन व रसायन आणि ओषधी स्वतःच प्राप्त होते.

नृपाश्च पृथिवी दानैः बहुमानैश्च पुष्कलाः। योगिनः संप्रवर्तन्ते विघ्नार्थमितरेऽपि च॥

राजा अनेकांना पृथ्वीदान करून पुष्कळांना सन्मान देतो,योगीजन योगातील विघ्न टाळण्यासाठी राजाकडे जातात.

यस्याज्ञा वर्तते देवि देवतिर्यङखेनरादिषु। एवं प्राप्तान् महाभोगान् देवासुरमहीभुजः॥

तृणवत्तांस्त्यजन्योगी स परां सिद्धिमाप्नुयात्॥ इति।

अशी आज्ञा देवांनीच हे देवी राजा व योग्यांना दिली आहे. अश्या तऱ्हेचा महाभोग देव व असुर राजांना प्राप्त झाला आहे.

धारणायां च सिद्धायां योगिनो यत तेजसः। विघ्नार्थमभिवर्तन्ते गुह्यका बलिकामुकाः॥

तेजस्वी किवा तेजाची,सिद्धयोगी धारणा करतात. विघ्न गुप्तपणे लहान भांड्यातील झाडाप्रमाणे वाढतात व येतात.

योगसारमञ्जर्याम् - योगसार

अन्यथा वर्तमानस्य विघ्नं कुर्वन्ति दारुणाः। रोगे बर्हुविधैर्देवि श्रमजैर्निद्रया तथा॥

नाहीतर वर्तमान अवस्थेत भयंकर विघ्नांची सुरवात होते. हे देवी, अनेक रोग श्रम व निद्रा हे सुद्धा होतात.

प्रतिबन्धश्चै विविधैरविश्वासैश्च जृंभणैः। तस्मात् तेषां बलिं दद्यात् यथावन्नियत्तात्मवान्॥

जन्मापासून विविध विश्वास (भ्रम) असलेल्याचा निरोध करावा. त्याचप्रमाणे जो आत्मशक्तीच्या बरोबर आहे अश्या पूर्व दोषांचे सुद्धा हवन करावे.

एककालं द्विकालं वा त्रिकालं वा बलिंक्षिपेत्। अर्धरात्रे विशेषेण तद्यथा शृणुपार्वति॥

एकाच वेळी सर्व किंवा दोन वेळी (दोनदा) किंवा तीन (तीनदा) वेळी सर्व असणारे दोष,मुख्यत्वे अर्धरात्रीचे दोष हे देवी विसर्जन करावेत.

एकान्ते विजने देशे कृत्वा मण्दलमुत्तमम्। ऐं व्यापकमण्डलाय ऐं। इति सकृद्दद्यात्॥

एकांतात निर्जन जागी उत्तममंडल करावे जेथे सांगण्यासारखे फक्त व्यापकमंडल हेच असावे.

चतुरश्रं महेशानि मण्डलं कुसुमाक्षतैः। तत्र मण्डलमाधाय साधारं पत्रमुत्तमम्॥

महेशाचे चौकोनी मंडलरुपी कमळ पूर्ण होत नसेल तर पत्र (पान) ह्याचा आधार असलेले मंडल योग्य होय.

अर्धान्नं पूर्णसलिलं सपुष्पं साक्षतं गुहे। बलिं दद्याच्च मन्त्रेण तर्जन्यासंप्रतर्पयेत्॥

पूर्ण व अतिशय आनंदाने अर्धेअन्न ह्याचा पुष्पासहित नैवेद्य दाखवावा तसेच तर्जनीने अर्ध्य सोडून त्याचा त्याग करावा.

सर्वभूतेय इत्यन्ते हुंकारं सम्यगुच्चरेत्। स्वाहान्तोऽयं महामन्त्रस्तारपञ्चकसंपुटः॥

सर्व भुतांसाठी हुंकार हा साधारण उच्चार आहे पंचकाचे आवरण असलेला महामंत्र आहुतीसाठी वापरावा.

सर्वविघ्नविधातार्थमीरितः प्रथमं प्रिये। पूर्वस्यां दिशिभूतांश्च भूतनाथं च तर्पयेत्॥

सर्व विघ्नविधाता प्रथम प्रिय आहे,त्यासाठी पूर्वेस भूतांचा नाथ शिव ह्याचे तर्पण करावे.(ह्यास प्रसन्न करावे)

दक्षिणे सकलान् यक्षान् यक्ष कन्याश्च तर्पयेत्। पश्चिमे राक्षसान् बाले तथा राक्षस योषितः॥

दक्षिणेकडे यक्षांचे स्थान आहे,त्यासाठी यक्ष कन्यांना प्रसन्न करावे.

उत्तरे क्षेत्रपालं च तत्कन्याश्च प्रतर्पयेत्। ऊर्ध्वायां दिशि देवांश्च देवकन्याश्च तर्पयेत्॥

उत्तरेकडे क्षेत्रपाल आहेत,त्याच्या कन्यांना प्रसन्न करावे.

मध्ये चराचरगुरुमीश्वरं भुवनैः सह। तत्र त्यान्योगिनी क्षेत्रनाथान् गुणकानपि॥

मध्यभागी चराचराचा गुरु ईश्वर सर्व भुवनांसह आहे,तेथे त्या क्षेत्रातील योगिनी नाथांचे(शिव)गुण गावेत व ऐकावेत.

तर्पयेत् पञ्चभूताद्यैर्भावयेत् परिवेष्टितम्। तत्परामृतसन्तृप्तं भावयेत् स चराचरम्॥

पंचभुतांना प्रसन्न करून त्यांना भक्तिभावाने आपलेसे करावे त्यानंतर परम अमृतरूप चराचरां विषयी भाव धरावा.

अनेन बलिनातृप्ता योगिनः सिद्धिमुत्तमाम्। दिशन्ति भूतनाथास्ते चान्यथा विघ्नयन्ति च॥

अनेक बलशाली सिद्धिंनी योगी तृप्त होतात. योगाचे ज्ञान देणारे भूतनाथ असून त्यांच्याशिवाय साधना म्हणजे विघ्नच आहे.

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन बलिं दद्याद्विचक्षणः। ततो यत्नं प्रकुर्वीत मन्त्रयोगस्य योगवित्॥ इति।

प्राणायामने योगशान्ति प्रकार उच्यते॥

त्यासाठी सर्व प्रयत्नांनी अश्या क्षणांना दूर सारावे.तसा यत्न करून योगमार्गाने मंत्रयोगाची सुरवात करावी.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत् सततं नरः ।श्रमदाह विनिर्मुक्तो भवेन्नीरोग भाकखे क्रमात् ॥

जिव्हा ही वायुला आकृष्ट करते,त्यामुळे नर नेहमी वायू पितात(घेतात) मुक्तानां श्रमदाह होत नाही, तसेच रोगरहित शरीर क्रमशा होऊन तेजस्वी होते.

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयत्े। पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं भद्रमश्नुते ॥

जिव्हा ही वायुला आकृष्ट करते,म्हणून वायूचा जिव्हेच्या मुळात निरोध करावा.जे वाईट आहे ते सोडून शुभ ऐकावे.

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत्। यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥

इडेने वायुला आकृष्ट केलेले,त्याचा भृवात निरोध करावा.जे वाईट आहे ते सोडून शुभ घ्यावे व व्याधी नाहीश्या कराव्या.

नाडिभ्यां वायुमाकृष्य नत्रे द्वन्द्वे निरोधयेत्। नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथाश्रोत्रे निरोधयेत् ॥

नाड्यांनी वायुला आकृष्ट केलेले,त्याचा दोन्ही नेत्रात निरोध करावा,ऐकलेल्याचा निरोध केल्यास नेत्ररोग नाहीसा होतो.

श्रोत्ररोगाविनश्यन्ति प्राणायाम बलेन तु ।तथा वायुं समाकृष्य धारये च्छिरसिस्फुटम् ॥
शिरो रागो विनश्यन्ति सत्यमुक्तं बृहस्पते ॥ इति

कानाच्या रोगांचा विनाश करण्यासाठी बळाने प्राणायाम करावा.व सूक्ष्म शब्द उच्चार वायुरूपात धारण करावा.

सूतसंहितायाम् – कुलार्णवेच - सुतसंहिता कुलावर्ण

ब्राह्मे मुहूर्ते अथवा संध्याकलेषु वा पुमान्। जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेन्मन्त्रपूर्वकम्।
त्रिमासात् तस्य कल्याणि वाक्सिद्धिर्जायते ततः ॥

ब्राह्ममुहूर्त अथवा संध्याकाळी वा पुरुषाला जिव्हा वायू आकृष्ट करत असेल तर मंत्राचा पूर्व म्हणून वायू प्यावा (घ्यावा) तीन महिन्यात हे कल्याणी वाक सिद्धी मिळते.

काकचञ्चुपुटेवाथ पिकचञ्चु पुटेन वा। यः पिबेत् पवनं योगी सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥

ज्याच्यामुळे सर्व संरक्षित आहे,त्यासाठी योगी वायुं पिऊन सर्व रोगांपासून मुक्त होतात.

षण्मासाभ्यासयोगेन सर्वरोगैः प्रमुच्यते। आत्मन्यात्मानमिलया कुण्डल्या यस्तु धारयेत्।
क्षयरोगादयश्चापि नश्यन्ति त्रिदशार्चिते ॥

सहामहिन्याच्या अभ्यासाने सर्व रोगांचा नाश होतो. आत्म्याचे परमात्म्याशी मिलन करण्यास कुंडलीची धारणा होते. क्षय रोगांसारखे रोग तेरा वेळच्या अर्चनाने संपतात.

नासाभ्यां वायुमारोप्य नाभौ तन्दुस्यपार्श्वयोः। यो वहे देक घटिकां व्याधिभिः सोऽपि मुच्यते ॥

नासिकाग्रात वायूचे रोपण केल्याने नाभीच्या मागील भागास आराम होतो. त्या घटिका हया सुखाचा शिडकाव करतात.

मासमेकं त्रिसन्ध्यासु जिह्वयारोप्यमारुतम्। यः पिबेत् त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्द मध्यमे ॥

महिन्याने त्रिवेणीतील वायू जिव्हेच्या तेथे धारण करावा. व तेरा अगुंले वायू पिऊन मध्यमेत धारण करावा.

गल्म प्लीहोदरस्लिष्ट त्रिदोषजनितान्यपि। तुन्दमध्यगतारागोः सर्वे नश्यन्ति योगिनः ॥

नक्कीच प्लिहा पोट आतडे ह्यात (कफ,वात,पित्त) तिन्ही प्रकारचे दोष असतात.ते योग्यांचे पोटातील सर्व रोग नाश पावतात.

ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति श्लेष्माणि विविधान्यपि। शिवै किं बहुनोक्तेन वलीपलितनाशनम्॥

एवं वा विजयोपायं प्राणस्य तु वरानने ॥ इति॥ रागेशन्ति मन्त्रमुपासनाक्रमश्चोच्यते

विविध ताप व थुंकी ह्यांशी निगडीत सर्व रोग विनाश पावतात. बहुतेक करून वार्धक्य व सुरकुत्या नाहीश्या होतात. ह्याप्रकारे हे पार्वती प्राणावर विजय मिळतो तसेच रोगांनाशासाठी मंत्र उपासना उत्तम आहे

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

आग्नेय्यां धारणाद्योगे रोमेवारुणधारणा।मूर्छायामभिघाते वा भूते प्रेताद्युपद्रवे। प्रजपेद् वैद्यनाथार्णं विषदोषे च दारुणे ॥

आग्नेय दिशेने धारणेचा उद्योग केल्यास रोमात वायुधारणा होऊन बेशुद्ध पडणे किवा भुतप्रेत ह्यांचा उपद्रव होतो.वैद्यनाथ (शिव) जप अश्या विषारी रोगांसाठी करावा.

सर्वरोग प्रपीडासु सद्यो योगी सुखी भवेत्। पिनाकी पीठगोमेदस्तथापावकमारुतौ ॥

सर्व रोगांची त्याने पिडा जाऊन योगी सुखी होतो. धनुष्यावर(आज्ञा)एक पवित्र पिठ असून तेथे वायू मारुत रुपात आहे.

सार्पी स बिन्दुमद्बीजं मुच्चरेद्रोग नाशनम्। जायन्ते वैद्यशब्दं च मेषो दण्डी च दण्डिनौ ॥

दोन बिंदुचे सर्परूप असून रोगनाशासाठी उत्तम आहे.तेथे शिव(वैद्यनाथ)शब्द प्रवेश करून ज्यास शासन करायचे त्यास शासन करतात.

व्योमसूर्याग्नि जायन्ते तारयोगान्महामनुः । षडखेदीर्घस्वरयुक्तेन बीजन्यासं स मुच्यते ॥

आकाशात सूर्याच्या अग्निरूप तेजासारख्या ठिकाणी अतिशय बुद्धिमान पोहोचतात,सहा दिर्घस्वर युक्त बिज-न्यास सर्वात उत्तम.

प्रदृश्यामृतमुद्रां च मन्त्रेण व्यापयेत् तनुम्। कुन्देन्दु स्फटिका मलं त्रिणयनं दिव्यामृताच्छं घट्ं
बिभ्रद्दक्षकरे तथेतर करे सर्वौषधीनां रसैः। पूर्णं पात्रवरं दधत्स्व शिरसि श्रीवैद्यनाथं प्रभुं
ध्यायन् व्याधिगणैः क्षणेन मनुजो मुक्तश्चिरं जीवति ॥

शवासन मुर्द्रेने व मंत्राने सर्व देह व्यापावा (पूर्णदेहासाठी हे करावे) दिव्य (घट्ट) स्पटिकरूप द्रवाने पसरलेला मल निघून जाऊन दिव्य अमृताचा वर्षाव होतो.सर्व ओषधी रस असलेल्या वनस्पतींच्या

सर्व पानांचा श्री वैद्यनाथांना,शिरावर अर्पण करावा.व्याधींचा नाश करणाऱ्याचे स्मरण क्षणभर केल्याने माणूस जीव मुक्त होतो.

एवं ध्यात्वा जपेन्मन्त्रं सप्तसाहस्रमादरात्। मुच्यते सर्वरोगैश्च तथा भूताद्युपद्रवैः॥

अश्याप्रकारे ध्यानाने मंत्रजप सप्ततारकात केल्यास आनंद होतो व सर्वरोग तसेच भुतांचा उपद्रव नाहीसा होतो.

मन्त्र - मंत्र

लं वं रं यं ऊं स्वाहा – वैद्यनाथाय नं हं घ्रीं स्वाहा ओं॥ इति।

लं वं रं यं ऊं स्वाहा – वैद्यनाथाय नं हं घ्रीं स्वाहा ओं हा मंत्र जपावा

अथवान्य प्रकारेण देवं धन्वन्तरिं स्मरेत्।प्रजपेत् तन्मनुं सर्व व्याधि पीडा विनाशनम्॥

अशा प्रकरणी धन्वंतरी देवाचे स्मरण करावे,तनमनाने जप करावा ज्याने सर्व पिडा नाश होईल.

शुण्डिकाषायं पीत्वा सुस्निग्धं तद्धारणा बलात्। पूर्वोक्तमन्त्र स्मरणात् मुच्यते व्याधिभिश्शनैः॥

हत्तीच्या सोंडेचा रस प्यावा,जो गोड असून धारणा बळकट होते,आधीपासून मंत्र स्मरण उत्तम असल्याने व्याधींचा नाश होतो.

सर्वोपसर्गशान्त्यर्थं वेदमृत्युञ्जयं जपेत्। पञ्चस्वरासनगतो देवि(वी)शिवरासनः॥

सर्व नैसर्गिक गोष्टींची शांती करून वेदातील मृत्युंजय जप करावा. पाचही स्वरांसाठी जिव्हेचा वापर करावा.

बिन्दुमत्कादि सहितो भृगुस्तारादिरीरितः। मन्त्रो मत्युंजयो देवि महामृत्यु विनाशनः॥

ह्यात बिंदू (ध्यान) सहित,शुक्राचाही समावेश करावा मृत्युंजय मंत्राने हे देवी मृत्यूचा नाश होतो(टळतो)

त्र्यक्षरास्सर्वमन्त्राणां सुमहावीरहानलः। मन्त्रान्ते साध्य नामोक्त्वा प्रतिलोमेन चोच्चरेत्॥

सर्व मंत्र हे नाश पावणारे असून उत्तम मंत्रांची तीच स्थिति आहे.मंत्रांनी साध्य असलेले नामरूप असून मंत्र शेपटीसारखा लांब आहे.

पुटितः पञ्चतारेण सम्यग् बुद्धिः करस्थिता। दण्डिना भृगुणा कुर्यात् षडंगं विधिपूर्वकम्॥

पाच तारस्वरांनी आंदोलित बुद्धिने सर्व हाती येते. देहाचे सहा अंगांनी विधीपूर्वक नियमन(दंडित) करावे.

दश शत दल पद्मं कोटिचन्द्रावदातं् । करधृत वरमुद्रा पाशवेदाक्षसूत्रम्।

सहस्त्रकमळ कोटीचंद्रस्वरूप असून करांनी(हातांनी) सुंदर मुद्रा वेद ही सुत्रांतील साखळी आहे.

धृतशशधरखण्डोद्गीर्ण पीयूषवर्ष। प्लुतमिति परिभाष्य प्रोश्श्यते रोगजालैः॥

चंद्रापासून अमृत वर्षेच्या धारणेने रोगजालात फिरणाऱ्यास पायबंद होतो.

हृदय कमलमध्ये चन्द्रिकापूरमुक्ता। रजत कुमुदभासा सूक्ष्ममीशानमाद्यम्।

स्मरति यदि स रोगैर्विघ्न जालोपसर्गैः। प्रजनित कुभयाद्यैर्मुच्यते देवि योगी॥

हृदय कमळात मुक्त चंद्रपूर आहे. जे सोन्याच्या कमळांसारखे असून सूक्ष्म व पाहताच आनंद देणारे आहे.रोगव्याधी व त्रास ह्यासाठी त्यास स्मरावे ज्याने उत्तम कुंभक हे देवी योग्यास साध्य होतो.

गगन जलदभासा शूलखटखेवाङ्ग घण्टा। कुलिशवरकपाला भीतिहस्तारविन्दम्।
सकलदुरित भूतप्रेत कूश्माण्ड वर्ग। ग्रसन निरतमीशंध्यायतः स्यादभीतिः॥

गगनातून येणाऱ्या विविध आपत्तीनी कपाल भिल्ल ह्यांना नेहमीची भिती असते.सर्व वाईट अर्थात भूतप्रेतसमंधादि वर्गातील बाधा व भिती ह्यांचा नाश होतो.

प्रजपेदष्टसाहस्त्रं ध्यात्वैवं परमेश्वरम्। सर्वोपसर्गविघ्नाद्यै मुच्यते व्याधिभिः सह॥ इति।

सहस्त्रदलात असलेल्या परमेश्वराचे ध्यान करावे. सर्व व्याधी व संसर्ग व विघ्नांसाठी ते उत्तम होय.

मन्त्रस्तु मृत्युञ्जय त्र्यक्षरी। जपेदखेद्वादश लक्षन्तु य इदं मन्त्रमादरात्।
वलीपलित निर्मुक्तो ह्यजरा मरतां व्रजेत्॥

मृत्यंजय मंत्र तीन अक्षरी जपताना पापपुण्याच्या बारा अंगुलाना मंत्राचे लक्ष करावे.वार्धक्य व सुरकुत्या ह्यांनी मुक्त व जरामृत्यू ह्याचा नाश होतो.

पूर्वोक्तासनमभ्यस्य समासीनो जितेन्द्रियः। ध्यायेत् परतरं तत्वं निश्चले नान्तरात्मना॥

पूर्वीच केलेल्या अभ्यासाने जितेंद्रिय अवस्था प्राप्त होते. अंतरात परम तत्वाचे निश्चल ध्यान करावे.

सर्वविघ्न निवृत्त्यर्थं पूर्वं ध्यायेन् महावपुः। पाताल तल पादं च भुकटि व्योम देहकम्।
स्वर्गादिलोकशीर्षं च दिग्बाहुं देवतामयम्॥

ज्याची सुरवात होईल त्यासकट सर्वरोग नाहीसे होतात. पाय जमिनीवर असले तरी देह आकाशातच आहे वर असलेल्या देवता अनेक हात असलेल्या आहेत.

आदित्य चन्द्रनयनं क्षेत्रस्त्रग्विभूषणम्। समुद्रवसनं व्याप्तं ब्रह्माण्डपदमद्भुतम्॥

सूर्य चंद्राचे डोळे असलेला त्या क्षेत्राचे भुषण आहे जो समुद्रव्याप्त असून त्याच्या पायाशी भुतमात्र आहेत.

ब्रह्मादि तृणपर्यन्तं जगदेतच्चराचरम् । स्वरोमकूपकं ध्यायेत् स्वदेहञ्च जगम्मयम्।
एवं ध्यायेन्महारूपं देविचित्त स्थिराप्तये॥

ब्रह्मापासून तृण गवतापर्यंत चराचर जग आहे.स्वरांच्या सारखाच (ॐकार) असलेला देवच स्वदेहात आहे असे ध्यान करावे.(सर्व जग आपल्यात पाहावे)

इति प्रध्यायतस्सम्यकखे योगिनश्चित्तवृत्तयः। शनैर्निश्चलतामेति दिव्यज्ञान विचिन्तनात्॥

खोलवर अभ्यास करून योग्यांची चित्तवृत्ती पूर्णपणे शुद्ध होते श्वास-प्रश्वासाने निश्चल होऊन दिव्य ज्ञानाचे चिंतन करता येते.

एवं चित्तं स्थिरीकृत्य तच्चध्यानमुपक्रमेत्। ध्यायेत् स्वहृदये पद्मं शिवशक्त्यात्मकं परम्॥

असे चित्त स्थिर करून अनुक्रमे ध्यान करावे. स्वतःच्या हृदयकमळात शिवशक्तीचे ध्यान करावे.

तारकं शक्तिनालं प्रासाद मनकुर्णिकम्।अग्निमण्डल पत्राढ्यं सूर्यमण्डलकेसरम्॥

शक्तिच्या नाडीत (ब्रह्मनाडी) मनास ऐकू येणाऱ्या स्वरांचे मुख्य स्थान आहे. तसेच लालसर छटा असलेल्या सूर्याचे अग्निमंडल आहे.

सोममण्डल किंजल्कं पराप्रासादकर्णिकम्। शिवशक्तिसमायुक्तं चिन्तयेच्चिरमात्मवित्॥

सूर्यमंडलाचे किरण हेच त्या प्रासादाचे कर्ण आहेत. शिवासहित शक्तीचे आत्मस्वरूपात चिंतन करावे.

तन्मध्ये परमेशानं ध्यायेदात्मविशुद्धये। नीलजीमूतसंकाशं जटाबद्धमहोरगम्॥

विशुद्धरुपात त्यात परमेश्वराचे ध्यान करावे निळ्या (शिव) देवाच्या स्थानात जटेत सर्पिण (कुंडलिनी) शक्ति आहे.

बालेन्दुशेखरं भीमं हुकांरव्याप्तदिङखेमुखम्। खडखेगशूलाभयधरं नागपाशधरं विभुम्।
कपालघण्टासि महितं बिभ्राणं वरदं तथा॥ रक्ताम्बरधरं रक्तमाल्यं गन्धविभूषितम्॥

शिखावर बालसूर्य,भयकारक हुंकारव्याप्त शिव मुखं, नागपाश व शस्त्रधारी असा भीतीदायक,अश्या,शिरात असणाऱ्या शिवाची आराधना करतात,जो नेहमी वरदान देणारा आहे.जो रक्तवर्णी व रक्तमालेच्या गंधाने भूषित असा आहे.

नागाष्टकमहाहारं गर्जन्तं भयनाशनम्। व्याघ्रचर्मपरीधानं सिंहचर्मोत्तरच्छदम्॥

नागाचा आठ पदरी हार घालून भय नाशाची गर्जना करीत आहे. वाघाचे चामडे परिधान केलेला व सिंहाचे चर्म अच्छादून त्यावर बसला आहे.

नूपुरच्छन्नहारादि भूषणैः परिभूषितम्। सोमसूर्याग्नि नयनं दंष्ट्रा निष्टयूतपावकम्॥

(नटराज) नुपुरादि भूषणे भूषवत असलेला चंद्रसूर्यरूप डोळे असलेला वायुचे सहाय्य असलेला आहे.

ग्रसन्तमखिलं दोषविघ्नकोटि विभेदकम्। सर्वशत्रुक्षयकरं महामृत्युविनाशनम्॥

सर्व दोषांचा नाश व कोट्यावधी विघ्नांचा भेद करणारा. सर्व शत्रूंचा नाश करणारा व महामृत्युचा नाश करणारा आहे.

वलीपलित दौर्भाग्य जरारोगविनाशनम्। सर्वसिद्धिकरं देवं भैरवं भक्तरक्षकम्॥

वार्धक्य सुरकुत्या दुर्भाग्य व जरा रोग ह्याचा विनाश करणारा आहे. सर्वसिद्धी असणारा देव भैरव भक्त रक्षिता आहे.

माध्वीरससमापूर्णं नयनत्रयमण्डनम्। परमाह्लाद चेतस्कं सर्वलोक गुरुं हरम्॥

मधुर रसाने पूर्ण, तिन्ही नेत्र,त्या देवाचे सौदर्य वाढवितात. परम अल्हाददायी व बुद्धिरूप असा सर्वलोकांचा गुरु लक्ष वेधतो (हरण करतो)

ध्यायेदेकाग्रया बुद्धया सर्वविघ्नोपशान्तये। तद्वामरं स्थलगतां चण्डिकां दुःखनाशिनीम्॥

बुद्धि एकाग्र करून ध्यान केल्याने सर्व विघ्नांचा नाश होतो. तसेच मृत्यु स्थान सोडतो(निघून जातो) ही चंडिका दु:खाचा नाश करणारी आहे.

कालाभ्राञ्जनसंकाशां बर्बरोर्ध्वशिरोरुहाम्। मुण्डस्त्रङखेमण्डितां कृष्णां सर्पकुण्डलमण्डिताम्॥

अनेक गुणांनी युक्त व सूर्यरूप आकाशात आहे,जेथे खालून कुंडली ऊर्ध्व होऊन जाते.वेटोळे घातलेली ति (काळाचा नाश करणारी) काळी-सर्परुपी कुंडली मोहक आहे.

रक्तगंधप्रसूनाद्यैर्भूषितां भूषणैरपि।षडखेवक्रां द्वादशभुजां प्रतिवक्ररदच्छदाम्॥

रक्तवर्णी गंध निर्माण करणारी भूषणास्पद आहे,सहा ठिकाणी वळण असलेली बारा भुजा असलेली, उलट सहा वळणे त्यास आच्छादून आहेत.

वज्रांकुशवरांचक्रखड्गखेटकत्रिशूलिनीम्। कार्तिकोद्दण्डमुसल वरदाभयधारिणीम्॥

वज्र,चक्र,खड्ग,ढाल,त्रिशूल,कार्तिकेयाचे दंड व मुसळ अशी योगिनी भयंकर आहे

भद्रां त्रिणेयां भक्तार्तिभञ्जनीं चन्द्रशेखराम्। भक्ततापत्रयहरां कालग्रसनरूपिणीम्॥

भक्तांचा उद्धार करणाऱ्या त्रिनयन शिवास लोक भजतात.जो भक्तांचे दु:ख त्रास व काळानुरूप येणारी संकटे निवारण करतो.

माध्वी पूर्णकपालाढ्यां नवयौवनगोचराम्। योगिनीगणसंजुष्टां भैरवीं भयहारिणीम्॥

संपूर्ण शिराच्या (डोक्याच्या) दोन्ही भागाच्या नवीन यौवनाचे दर्शन होते.जेथे भैरवी भय मुक्त करणारी आहे तेथे योगिनी गणांची ये-जा असते.

सर्वेप्सित फलप्राप्ति कारणां कारणत्रयीम्। एवं ध्यायेच्चिरं देवीं योगीयोग फलाप्तये॥

तिन्ही प्रकारच्या कारणांनी हवी असलेली फलप्राप्ति होते म्हणून हे देवी नित्य ध्यानाने योगीजनाना योग फळ प्राप्त होते.

सर्वोपद्रवशान्त्यर्थं सर्वाभीष्टफलाप्तये। अनेन ध्यान योगेन कालमृत्यु भयादपि॥

सर्व उपद्रव शांत होऊन सर्व योग्य फळांची प्राप्ति होते व अनेक प्रकारच्या ध्यानाने कालमृत्यू व भय नाहीसे (उपद्रव संपतो)होते.

मुच्यते परमेशानि न मयोक्तं मृषा भवेत्।असीत्ये तन् महाध्यानं त्यक्तोपद्रवसंशयः॥

परमेश्वराचे ध्यान उत्तम असून ते चुकीचे करू नये असत्य ध्यानाने उपद्रव व संशय उत्पन्न होतात.

पुनध्यायेन्महादेवं सर्वोपद्रवशान्तये। हृदम्बुजे महादेवं बालसूर्यसमप्रभम्॥

पुन्हा महादेवाचे ध्यान करून सर्व उपद्रव शांत करावेत हृदय कमळात महादेवांची उगवत्या सूर्याप्रमाणे प्रभा आहे.

देव्याश्लिष्ट तनुं देवं सुवर्ण समवर्णया ।भस्मोद्धूलित सर्वांगं दधानं व्याघ्र चर्म च ॥

दिव्य पण लहान देह असलेल्या देवाचा सुवर्णासारखा वर्ण आहे. सर्व अंगाला भस्म लाऊन वाघाचे कातडे परिधान केले आहे.

पद्मासनस्थितं शान्तं त्रिणेत्रं चन्द्रशेखरम्। स्वफालस्थलबालेन्दु स्यूत दिव्य सुधाप्लुतम्॥

पद्मासन घातलेले शांत त्रिनेत्र शिव-चंद्रशेखर आहेत त्यांच्या भाळी बालसूर्य असून त्यात दिव्य अमृत आहे.

वरावभयमहाटंक मृगमुद्राधरं शिवम्।अक्षस्त्रक् पुस्तकधरं प्रसन्नं परमेश्वरम्॥

भयंकर अशी नाद करणारी पार्वती (शक्ति) हिला मृगसनावर मुद्रा धारण केलेल्या शिवांनी धारण केली आहे.संसार खेळात प्रविण असा पुस्तकधारी (वेदधारी शिव) प्रसन्न परमेश्वर आहे

जटामण्डलसंबंध महामणिफलान्वितम्। नवयौवनसम्पन्नं ग्रस्तलोकभयादिकम्॥

जटामंडलात सर्प असून तो नवयौवन संपन्न असून शक्तिच्या भयाने लोक भयभीत होतात.

सुमुखं चारुसर्वांगं गुप्तविज्ञानगोचरम्। पशुपाशुघ दलनं तारकं भववारिधेः॥

सुंदर व प्रसन्न मुख व सर्वांग गुप्त असे विशेष ज्ञान जाणणारा आहे. पशुपतीनाथ अतिशय प्रेममय आहे.

सर्वज्ञगुणसामर्थ्य दायकं सर्वसिद्धिदम्। एवं ध्यायेन् महादेवं सर्वविघ्नोपशान्तये॥

सर्व जाणणारा गुण संपन्न व सर्व सिद्धी देणारा अश्या महादेवाचे ध्यान केल्यास सर्व विघ्नांचा नाश होतो.

सर्वज्ञत्वप्रलब्ध्यै च सर्व सिद्ध्यैक हेतवे। अथवान्य प्रकारेण ध्यायेद्दुःखोपशान्तये॥

सर्व सिद्धी व ज्ञान प्राप्त होते किवा दु:खाचा ध्यानाने नाश होतो.

शुद्धस्फटिकसंकाशं शरच्चन्द्रायुतप्रभम्।अक्षमालाधरं शान्तं प्रसन्नवदनं शुभम्॥

शुद्ध पांढऱ्या आकाशात चंद्राची प्रभा आहे, रुद्रमाला धारण करणारे ते शिवरूप शांत व शुभ असून प्रसन्न मुख आहे.

त्रिशिखाभयसंयुक्तं रजतादि समप्रभम्। सर्वमृत्यूपशमनं वलीपलितनाशनम्॥

त्रीगुणरूप भयंरूप असून त्याची सुवर्णासारखी प्रभा आहे. मृत्यु वार्धक्य व सुरकुत्या ह्यांचा नाश होतो.

दिव्यामृतमहावर्षैर्वर्षयन्तं समन्ततः। तत्सुधावर्षपातेन सहसा शीतलात्मना॥

दिव्य अमृताच्या वर्षावाने शांतता व नेहमी शीतलता असते.

दुःखधर्मविनिर्मुक्तं भावयेदात्मनस्तनुम्। अनेन ध्यान योगेन मुच्यते दुःखबन्धनात्॥

दु;ख व धर्म ह्यापासून मुक्त ह्याचा आत्म्यास मोह असतो,ध्यान योगाने पूर्णपणे दु:खबंधन नाहीसे होते.

व्याधिभिश्चोपसर्गैश्च तथा गुह्यकभूपतेः। यदा समुत्थितं विघ्नं योगी पश्यति पार्वति॥

व्याधी व संसर्ग भूमिवर राहणाऱ्यांना आहे हे पार्वती तसेच बरीचशी विघ्ने योग्यांना येतात.

तदाभूत बलि दद्यात् पूर्वोक्तविधिना सुधीः। पूर्वोक्तैर्जपहोमैश्च वक्ष्यमाणैश्च भेषजैः॥ दानैर्होमैस्तथा ध्यानैश्शमयेद् विघ्नमुत्थितम्॥

पूर्वीच्या लोकांनी गाढ ध्यानाचा उपाय सांगितला आहे तसेच जप होमादि उपायांबद्दल सांगितले आहे.दान ध्यान करणे हे सुद्धा विघ्नांसाठी(विघ्न-नाशासाठी) उत्तम आहे.

॥ इति यागे सारसंग्रहे विघ्नशान्तिर्नामद्वादशोध्यायः॥

षडाधार निरुपण

आधारष्षण्णवत्युक्ता सर्वदेहेषु योगिभिः। तेषु संगृह्य वक्ष्यामि षडाधारान् यथाक्रमम्॥

सहा रेड्यांसारखा आधार (शक्तिशाली आधार) सर्वदेहात,तसेच योग्यांच्या देहात असतो त्याच्या सहा स्थानांचे विवरण मी यथाक्रम सांगतो.

आधारं मणिपूरञ्च स्वाधिष्ठानमनावृतम्।विशुद्धिराज्ञाषट्चक्रे माधारणीतिकीर्तितम्॥

मणिपूर आज्ञा स्वाधिष्ठान विशुद्ध चक्रे हि धारणा प्रसिद्धच आहे.

रुद्ररहस्ये - रुद्ररहस्य.

सर्वाधारा मही यस्मात् मूलाधारतया स्थिता। यदभावेन दहेस्य पातः स्यादुद्गम स्थितेः॥

सर्वांचा आधार असे (पृथ्वीतत्व) मूलाधारात स्थित आहे. त्याभावनेने देहात (देहबुद्धि) प्रवाहित असून एखाद्या किल्ला-झाडा सारखी आहे.

याज्ञवल्क्ये - याज्ञवल्क

गुदात्तुद्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तुद्व्यंगुलादधः। मूलाधारं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितम्॥

चतुष्पदां तु हृन्मध्यं तिरश्चां तुन्दमध्यमम्।

गुदापासून एक अंगुळे ऊर्ध्व व लिंगापासून एक अंगुळे शक्ति सुरक्षित आहे,मूलाधारात त्याच्या मध्यात असे मनुष्याचे मोजमाप आहे. चतुष्पादात हृदय मध्यात व नाभीत चोकटीच्या मध्ये शक्ती स्थित आहे.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

यल्लिङ्गाधारमध्यस्थं मध्ये शक्त्यं कुरान्वितम्। यवमात्र प्रमाणं तु त्रिकोणाकारमुत्तमम्॥

निष्कलं तत्पदं तेजः परस्मात् परसंज्ञिकम्॥

लिंगाधारा मध्ये (दूरवर जाणाऱ्या) हजारो योजने दूर जाणाऱ्या कुंडलिनीची सुरवात आहे. म्हणून त्रिकोणाकार असणारे स्थान उत्तम होय.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

देहमध्ये शिखिस्थाने तप्तजाम्बूनदप्रभम्।त्रिकोणद्विपदानाञ्च चतुरश्रं चतुष्पदाम्॥

देहात शिखरावर तप्त लाल अश्या गोळ्याची प्रभा आहे. त्रिकोणातील व्दिपदांचा नाद चारही दिशांना व पदांमध्ये आहे.

वृत्तविहङ्गमानाञ्च षडश्रं सर्प जन्मनाम् । अष्टाश्रं स्वेदजानां तु तस्मिन् दीपवदुज्ज्वलम्॥

वृत्ति विहंगमार्गी जाणाऱ्या सहा चक्ररूप सर्पाचे जन्मनाम होय. अष्ट मार्गातील सुगंधाने उज्वल दिप लागतो.

ज्ञानविद्यायाम् - ज्ञानविद्या

त्रिकोणरूपिणीं शक्तिर्बिन्दुरूपश्शिवः स्मृतः।अविनाभावसंबन्धस्तस्माद्बिन्दु त्रिकोणयोः॥

त्रिकोणरूप शक्ति(मुर्धेत)बिंदूरूप असून शिवांसारखी आहे.त्रिकोणात एक दुसऱ्याशी असलेले आवश्यक संबंध आहेत.

योगार्णवं च - योगार्णव

महीपद्मस्य मध्ये तु स्मरेत् पावकमण्डलम्। रजोगुणसमायुक्तं तन्मध्ये परमेष्ठिनम्॥

महाकमळात तु वायूचे स्मरण कर. रजोगुणाने युक्त असून त्यामध्ये परम श्रेष्ठ आहे.

इति बिम्बमहालिङ्ग शिवशक्ति निकेतनम्। शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्विप्रकाशकम्॥

असे महालिंगाचे बिंब(प्रतिबिंब) व शिवशक्तीचे स्थान आहे. शिव व जीव रूपाचे स्थान अश्या तऱ्हेने प्रकाशमान आहे.

यत्र कुण्डलिनी नाम्ना पराशक्तिः प्रतिष्ठिता। तस्मादखे उत्पद्यते वायुस्तस्मादग्निः प्रजायते॥

अशी कुंडलिनी नामक पराशक्ती स्थित आहे त्याच्या पासूनच वायू व अग्नि निर्माण होतात.

तस्मादखे उत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते। यस्माद् उत्पद्यते सूर्यस्तस्मादुत्पद्यते मनः॥

तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम्॥ इति।

त्यातून उत्पन्न बिंदूरूप नाद येतो (त्याचे ते मूळ होय) तसेच सूर्य व त्यापासून मन तसेच कामरूपी पिठ (स्थान) कामरूपी फळ देते.

मूलाधारं त्रिधावृत्तं ब्रह्मचक्रं महीरुहम्।कन्दादधः स्थिताशक्तिर्बालसूर्यसमप्रभा॥

चतुर्दलं चतुर्वर्णं तप्तजाम्बूनदप्रभम्॥

मूलाधार हे तिन पाकळ्यांचे असून त्यावर ब्रह्मचक्र स्थित आहे. त्या (मुलाच्या) गाठीत ति शक्ति स्थित असून बालसुर्यासारखी त्याची प्रभा आहे.

चतुष्पदं परानन्दञ्चतुराम्नाय भूषितम्।षटखेपञ्चाशत्कलाकीर्णं गन्धमात्रासमावृतम्॥

चार पाकळ्या रूप, परानंद-रूप असून चारी बाजूला ते आहे. ते सहा,पाच,शंभर भागांचे असून गंध मात्रांप्रमाणे व्यापलेले आहे,

महीचक्रस्य विस्तारमुक्तमेवं पुरातनैः। मणिभिः पूरितत्वेन मणिपूरकमिति स्मतृम्॥

मोठ्या चक्राचा विस्तार जुना आहे व तेथे मुक्तीचे स्थान आहे. मणीचक्राच्या ठिकाणी मणिपूर योग्य गोष्टी आहेत.

मणिभिः पूरितः सिन्धुस्तेनैव मणिपूरकः। वारुणं मण्डलं सत्वविष्णवधिष्ठानदैवतम्॥

मणी पुरातील सागर हेच मणिपूर होय. वायूच्या चक्रात सत्वरूप विष्णुचे अधिष्ठान आहे.

श्वेतध्वजसमायुक्तं बीजपूरसुधाप्लुतम्। इत्यागमेष्वद्भुतशुद्धिप्रकरणेषूक्तम्॥ इति।

पांढ-या धव्जाप्रमाणे असून बीजचक्र अमृताने ओसंडत आहे. ज्याने भुताची सर्वांगीण शुद्धी होते.

दत्तः। दत्त

अप्तत्वं विष्णुमाया विमलगुणमयं षड्रं षडखेदलाब्जं। स्वच्छच्छाया षडर्णं शिवधनसहितं शक्तिभिः सेव्यमानम्।बीजस्थं बीजपूरं रतिपति निलयं चन्द्रखण्डस्वरूपं स्थानं जीवागमानां दिनमणि मणिभिः पूरितं चक्रमेतत्॥

विष्णुमाया ही शुद्धगुणमयी असून षडगुणांचाच एक भाग आहे. स्वच्छछाया षडरूप असून शिवधनासाहित शक्तिरूप आहे असे मानतात.बिजस्थानात शिवशक्ती (निळा,चंद्रकोर असलेला त्याचे स्थान) स्थानात जीव प्रवास(प्रवेश) करतो ते सूर्यरूप असे मणिपूर चक्रातून जाणारे चक्रांतील स्थान आहे.

द्विसमधिकपञ्चशत्कलाकीर्णमिति लहर्याम्॥ यागे दीपिकायाम् कुण्डलींग्रन्थिं कृत्वा स्वमधिष्ठाय स्थित त्वात् स्वाधिष्ठानमिति।

दिवसाच्या दोनवेळी पंचवीस कलारूप लहरी निर्माण होतात.दिप यागाने कुंडलिनी ग्रंथी स्वप्रेरणेने स्वाधिष्ठानात स्थित होईल.

तदुक्तं योगयात्कल्क्ये - योगयात्कल

कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्ये नवाङ्गुले। चतुरङ्गुलमुत्सेधमायामं चापि तत्समम्॥

मनुष्यात नऊ अंगुळे सुषुन्मा गाठीच्या स्थानात तसेच चार अंगुळे मध्य स्थानातून ते (शिवशक्ती) स्थान आहे

अण्डाकृतिसमाकारमग्निमण्डलमण्डितम्। द्वादशारयुतं चक्रं तेन देहप्रतिष्ठितम्॥

अग्नि मंडलात असलेले अंडाकृती सारखे आहे.बारा भागांची चक्रे देहात अस्तित्वात आहेत.

चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यपापप्रचोदितः। तन्तुपञ्जरमध्यस्थो यथा भ्रमति लूतिका॥

ह्या चक्रात पापपुण्याच्या फेऱ्यात जीव फिरत राहतो,जसा कोळी आपल्या तंतूने बनविलेल्या जाळ्यात फिरतो.

जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन् अधःप्राणाश्चरन्त्यसौ। प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा॥ इतिगोरक्षः। भारते च समान व्यानयोर्मध्ये प्राणापानौ विचेरतुः।तस्मिन् सुप्ते प्रलीयेत समानो व्यान एव च॥

जिवास मुलाचक्रातील अधोमुख असलेल्या प्राणरूप ईश्वराचा आधार आहे जीव प्राणारूढ झाल्याने सर्व भूतात व्याप्त होतो - इति गोरक्ष मत, भारते नुसार - प्राणात अपान ह्यापासून समान, व्यानात,ज्यामुळे सुप्त शक्ति प्रलायांकित (अचानक जागृत) होते ज्याने समान व व्यान वायू सुद्धा प्रलायांकित होतात.

अपानप्राणयोर्मध्ये उदानो व्याप्य तिष्ठति। तस्माच्छयानं पुरुषं प्राणापानौ न मञ्चुतः॥ इति।

तस्मात् स्वपन्तं पुरुषं प्राणा न जहन्तीति श्रुतेः।

अपान व प्राणात उदान व्याप्त आहे म्हणून फक्त प्राण व अपानाच्या मिसळण्याने पुरुष बंधन मुक्त होत नाही.

सौन्दर्यलहर्याम् - सौंदर्यलहरी

महीमूलाधारे कमपि मणिपूरे हुतवहं स्थितं स्वाधिष्ठाने हृदिमरुतमाकाशमुपरि॥ इति।मूलाधार स्वाधिष्ठानक्रमं ग्रद्रग्रन्थ्यादि विषयम्॥

मुलाधाराच्या मोठ्या आधाराने आकर्षण होऊन मणीपुरात जाणे शक्य होते स्वाधिष्ठानात हृदयातील वायू आकाशातील वायूरूप (चित्ताकाश) आहे मूलाधार स्वाधिष्ठान क्रम हा ग्रंथ विषय आहे.(अभ्यासाचा)

राशिचक्रप्रकरणे नाभिचक्रं द्वादशारमिति याज्ञवल्क्ये। संहारचक्रे भेदेन चक्रयुग्मस्य मध्यमे।

सर्वेषां प्राणिनां देहे रुद्रमूर्तिः स्वयं स्थितः॥

राशीचक्र प्रकरणात याज्ञवल्क ह्यांनी नाभीचक्रातून बारा अंगुल्यांचा उल्लेख केला आहे. ह्याचक्रांच्या जोडीचा मध्ये भेद करून संहार करावा.(पापपुण्य ओलांडावे),सर्व प्राण्यात रुद्रमूर्ती(शिव) स्वतः स्थित आहेत.

तदुक्तं योगशांकरे - योगशंकरे

ब्रह्माण्डव्यापिनीं पृथ्वीं तोयमध्ये विनिक्षिपन्।अग्नौ रसं च निक्षिप्य वायुमध्ये जलंक्षिपेत्॥ आकाशे वायुमाकृष्य पुनरुत्सृज्यते शिव॥ इति।

व्याप्त ब्रह्मांडात,पृथ्वी जी (अस्थिर) हलणारी आहे,रसात अग्नि आहे तर जलात वायू आहे.आकाशात वायू व त्यामुळे त्यात शिवाचे स्थान आहे.

मूलाधारस्वाधिष्ठानं रुद्रग्रन्थिरितीरितम्। मणिपूरानाहताख्यं विष्णुग्रन्थिरिति स्फुटम्॥

विशुद्धयाज्ञा ब्रह्मसंज्ञं ग्रन्थित्रयमुदाहृतम्॥ इति।

मूलाधार व स्वाधिष्ठान रुद्रग्रंथींच्याप्रमाणे असून मणिपूरास पुंर्ण जोडलेल्या विष्णुग्रंथीप्रमाणे दृश्य आहेत.विशुद्ध ते ब्रह्म ग्रंथी ह्या दुषित झालेल्या म्हणून चुकीच्या आहेत.

स्वाधिष्ठानं दशाराध्यं दशशक्तिसमन्वितम्।अग्निमण्डलमारक्तं रुद्राधिष्ठानदैवतम्॥

स्वाधिष्ठानात दहा आराध्यरूप।दहा शक्ति समान आहेत. अग्निमंडल रक्तवर्णी असून रुद्र देवतेचे अधिष्ठान आहे.

त्रिकोण स्वस्तिकैर्युक्तं रंबीजं त्रिगुणान्वितम्। द्विषष्टिकरणैर्युक्तं स्वाधिष्ठानस्य मण्डलम्॥

त्रिकोण व स्वस्तिकयुक्त बीज त्रिगुणात्मक आहे.बासष्ट भाग असलेले स्वाधिष्ठान मंडल आहे.

एतद् विलोमं यः कुर्यात् स योगी न विनश्यति। सृष्टि स्थित्यन्त कर्तासौ भवत्येव न संशयः॥

जो योगी उलट दिशेने साधनेची सुरवात करत आहे त्या योग्याचा नाश होत नाही,सृष्टि ह्याबदल निश्चित बदल करते ह्यात संशय धरू नये.

आहतं न भवतीति अनाहतम्। आहत स्थूलमखिलं नाहतं येन हेतुना।तन्नाहतमिति प्रोक्तं हृदयं मुनिभिः पुरा॥

जो आहत (नेहमीचा ठोका) तो अनाहत होत नाही. आहत हा स्थुल असून नाहत कोठल्या हेतूने आहे, असे हृदयात असलेल्या नाहताबद्दल मुनींनी म्हंटले आहे.

शिवःशिव

कन्दादुपरिभोगाग्रं सर्वेषां देहमध्यमे। विद्यान्नालं स्वयं भूत्वा हृत्पद्मस्य व्यवस्थिताम्॥

तदुक्तं योगयाज्ञवल्क्यने

योगयाज्ञवाल्का नुसार- जोपर्यंत भोग वृत्ति आहे तोवर देहातील कंदात वास आहे,जेव्हा हृदय कमळात शक्ति प्रवेश करेल (वैराग्याने) तेव्हाच स्वतःला विद्याज्ञान प्राप्त होईल.

कन्दोर्ध्वे कुण्डली स्थानं नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वगः॥ इति।नीलतोयदमध्यस्था विद्युल्लेखेव भास्वरा।नीवारशूकत्तन्वी पीता भास्वत्यनूपमा॥ तस्याश्शिखाया वह्निमध्ये परमात्मा व्यवस्थितः॥

कंदात उर्ध्व कुंडली स्थानात नाभीस्थानातून ऊर्ध्वगामी होते. शिवस्वरूपाकडे जाताना मध्ये विद्युलतेप्रमाणे चमकते. तो मार्ग जंगलीतांदूळासारखा-रंगीतपोपटांप्रमाणे असून नाजूक स्त्रीप्रमाणे भरलेली काया असलेला तंतुमय आहे.त्याच्या शिखरावरील अग्नीत परमात्मा स्थित आहे.

योगसारमञ्जर्याम् -

तारकन्दं शक्तिनालं हृत्पद्मस्य व्यवस्थितम्।अग्निमण्डलपत्राढ्यं सूर्यमण्डलकेसरम्॥

सोममण्डल किञ्जलकं पराप्रासादकर्णिकम्॥

तेजोमय कंद व शक्तिनाडी हृदय कमळात स्थित आहे.अग्निमंडलात स्वर्णरूपसूर्यमंडळ असल्याचा संदेश लपलेला आहे सूर्यमंडल हे काही अंशी सूक्ष्माचा राजवाडा आहे जेथे नादब्रह्म एकू येते.

आदिनाथःआदिनाथ

ब्रह्मकन्दसमुद्भूतं ज्ञाननालं सुधीशोभनम्। एश्वर्याष्टदलोपेतं परं वैराग्यकर्णिकम्॥

ब्रह्मकंदात (ब्रह्मगांठ) ज्ञान नाडी असून त्यात अमृताची शोभा आहे सर्व पाकळ्या (ब्रह्मकमळाच्या) ऐश्वर्याने परिपूर्ण असून त्यास वैराग्याचा मध्य आहे.

अष्टभूत्यनुजाकारं घृणिचन्द्रानलैर्युतम्।पीठं कृत्वा पदाब्जस्य मूर्तित्रयसुसेवितम्॥ इति।

आठ पायऱ्या हया (खालच्या) कमीपणा आणणाऱ्या आहेत. शेवटी कमळात चंद्ररूपी तेज(उष्णता) आहे.त्या पिठातील मूर्तीकडे जाणे सहज शक्य आहे.

अधोभागे चतुष्पत्रमष्टपत्रं तथोपरि। अष्टारं ध्यानयोगस्य भानुवत्रन्तुमातृके॥

खालच्या भागी चार पाकळ्या आहेत परंतु त्या त्रासदायक आहेत अष्टांग ध्यान योगाने कुंडलिनी शक्ति प्रज्वलित करावी.

षट्कोणवायुमाधूम्रं स्पर्शमात्रं समन्वितम्॥

सहाकोन असलेल्यात वायू धूम्र असून स्पर्शाप्रमाणे आहे.

चतुःपञ्चाशत् किरणैः मण्डितं चेश्वरालयम्। विशेषेणैव शुद्धत्वात् सर्वभूतेषु सर्वदा॥

ईश्वराचे देउळ पाचशेचार किरणांनी सुशोभित आहे. जे विशेषत्वाने सर्व भूतात नेहमी शुद्ध आहे.

विशुद्धं तेन विख्यातं शुद्धविज्ञानगोचरम्। विशुद्धं षोडशाराङ्गं षोडशस्वरमण्डितम्।
लम्बिकामूलमाश्रित्य घण्टिकायां व्यवस्थितम्॥

विशुद्ध(शुद्धाहुन शुद्ध) म्हणून जे प्रसिद्ध आहे ते शुद्धविज्ञानाने समजते, विशुद्ध(शुद्धाहुन शुद्ध) असे सहागुणांनी युक्त व सहास्वरांनी सुशोभित आहे.मुळाच्या आश्रयाने लंम्बिका स्थित आहे (लंम्बिका -तोंडाखालील लटकते मांस किंवा तंतुमय लिंगाजवळची पिशवी)

आकारमण्डलं तत्र सदाशिवनिकेतनम् । पूर्णं कलाभिर्द्व्यष्टाभिर्द्व्यष्टाभिश्शक्तिभिस्तथा॥

सुशोभित अशी सदशिवांची देऊळरूप आकृती आहे. पुर्णापूर्णस्वरूपाने तेथे शक्ति स्थित आहे.

नीलजीमूतसंकाशमुदानेन निषेवितम्। वैखरी नाम वाग्देवी ततो जाता च विस्तृता॥

निळे आकाशरूप जणू विणल्याप्रमाणे असून तेथे वारंवार पोचल्याने आनंद होतो. वाग्देवता रूप वैखरी वाणी ही विस्तृतपणे तेथे पोहोचते.

अनुग्रहमिदं चक्रं दिग्देवैस्सेवितं सदा। तैजसस्वप्नवास्तत्र ब्रह्मोपनिषदीरितम्॥

अनुग्रह चक्राने चांगले दैव(उत्तम गती) नेहमी मिळते,तैजस रूप स्वप्नरूप होय- ब्रह्मोपनिषद

यज्ज्ञानात् जायते सर्वं तज्ज्ञानस्थानहेतुतः।आज्ञाचक्रमितिप्रोक्तं भ्रूमध्ये सर्वदेहिनाम्॥

ज्ञान सर्व प्राप्त करतात त्यात स्थानाचा हेतु (प्रभाव) आहे,आज्ञाचक्र जे सांगितले जाते ते सर्व देहधाऱ्यांच्या भृकुटीत आहे.

कण्ठे किञ्चिद्विजानन्ति हृदये तु निकिञ्चन। भ्रूमध्याज्ज्ञायते सर्वं तस्मादाज्ञेति गीयते।
तदुक्तमाश्वलायनोपनिषदि च। नेत्रस्यं जागरितं विद्यात् कण्ठे स्वप्नं समादिशेत्॥ इति।

कंठात जे जाणले जाते त्यात थोडे बाकी असते, हृदयात पूर्ण जाणणे होते.भृमध्यात जे जाणले जाते ते जाणलेले सर्व ज्ञेय सर्व गातात (सांगतात).-अश्वलाय उपनिषद- नेत्राने विद्या जागृत होते, कंठाने स्वप्नसारखी स्थिति येते.

आज्ञाचक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं द्व्यक्षरान्वितम्॥

भृवात आज्ञाचक्र असून दोन दले असून दोन अक्षरे असलेले आहे.

शक्तिद्वयसमायुक्तं ब्रह्मग्रन्थि समन्वितम्। कोलाटमण्डलं तत्र चन्द्रकोटिसमप्रभम्॥

शिवशक्ति असलेली ब्रह्मग्रंथी होय. तेथे (ब्रह्मग्रंथी जवळील मंडल) वैराग्यांना कोटीचंद्रासमान प्रभेने शोभिवंत दिसते.

राजसादि गुणाविष्टं नानावर्णप्रकाशकम्। स विश्वनाम्ना विश्वेशस्तत्र जागर्ति देहिषु॥

राजस गुणांमुळे नानावर्ण प्रकाशतात तसा विश्वात्मा विश्वेश्वर देहात जागृत आहे.

तदुक्तं जाबालोपनिषदि - जबाल उपनिषद

भ्रुवोर्घ्राणस्य च यः सन्धिस्स एव द्यौर्लोकस्य संधिर्भवत्येत द्वै। संधिं संध्यां ब्रह्मविद उपासत इति। सोऽविमुक्ते प्रतिष्ठित इति॥

भृमध्य व नाक ह्याच्या संगमावर दोन्हीची संधी होते जेथे ब्रह्म साधक उपासना करतात,तेथूनच विमुक्त मार्गक्रमण करतात.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

ललाटे परमेशानि दिव्या वाराणसी पुरी।आचार्यैः। तवाज्ञाचक्रैस्थन्तपनशशिकोटि द्युतिधरमिति॥

लालाटांत ईश्वराची दिव्य वाराणसी नगरी आहे,तेथे आज्ञाचक्रात स्थित कोटीचंद्राची प्रभा आहे.

आकाशादीनि भूतानि आधाराद्यङ्ग भेदतः। शब्दादि गुणभेदाश्च परिणामं प्रपेदिरे॥

आकाशात असलेल्या भूतांच्या आधाराचा भेद करावा शब्दांच्या गुणभेदांचा परिणाम प्राप्त करावा.

तदुक्तं वासिष्ठे- वसिष्ठ

सर्वत्र पञ्चभूतानि षष्ठं किञ्चिन्न विद्यते॥ इति। एवं ज्ञात्वा षडाधार द्वाराण्युद्घाटयेत्ततः॥ सहस्त्रारं स्वरूपं कुण्डलिनी प्रकरणे उच्यते॥

सगळीकडे पाच भूतात सहागुण विद्यमान आहेत असे सहा चक्राधाराच्या सहायाने पाहावे. ह्यासाठी सहस्त्रार प्रकरण उत्तम समजतात.

॥ इति यागे सारसंग्रहे षडाधारनिरूपणं नाम त्रयोदशोध्यायः॥

कुण्डलिनीस्वरूपमाह -- कुंडलिनीचे स्वरूप

पिण्डाण्डान्तर चक्रमध्य सुषिराक्रान्ताञ्ज तन्तूपमा।विद्युद्व्यक्तलतेव भाति तनुभृत् गर्भान्तरालैः सदा।

मूलाधारगता त्रिमूर्ति जननी सर्वापर ब्रह्मणः। शक्तिः कुण्डलिनी त्रिलोक जननी वान्तामृतास्वादिनी॥

पिंडाच्या अंतरात चक्रामध्ये एक नाड्यांची फांदी जी तंतूसारखी आहे तसेच विद्युलतेप्रमाणे (चमकणारी) असून सूक्ष्म आहे व नाड्यांच्या गर्भात (आत) विद्यमान आहे.

कुण्डली सुफणी नागी चक्रीषप्ती सरस्वती। ललनारसनाक्षेत्रा ललाटा शक्तिचालिनी॥

ज्यात कुंडलिनी असून ती नागसर्पाप्रमाणे वेटोळे घातलेली सरस्वती आहे ही स्त्रीरूप असून अनेक प्रकारच्या गुणांनी युक्त आहे निर्णय व विचार यावर तिचे नियंत्रण आहे.

राजीभुजंगी शेषा च कुजाह्वा सर्पिणी फणी। आधारशक्तिः कुटिला करलाप्राण वाहिनी॥ अष्टवक्रा षडाधारा व्यापिनी कलनाधरा॥

सर्पाप्रमाणे असलेली दुर्गा स्वरूप नागीण ही आधारशक्ति असून ति आपल्या मूळ शक्तिच्या क्षिण अवस्थेत आहे पण खरोखरी ति अतिशय प्रलयकारी व प्राणशक्तीचे(प्राणशक्ति प्रभंजन आहे) वहन करणारी आहे.तिचा मार्ग आठ ठिकाणी वळलेला असून ति सहा चक्रात व्यापलेली आहे तसेच ति प्रलयकारी आहे.

चिद्रूपा कुञ्चिका बाला दुर्विज्ञेया सुरासुरैः। दिक्कालाद्यनवच्छिन्ना सर्ववेदार्थगा शुभा॥

लहान एका किल्लीप्रमाणे,वैश्विक चैतन्य,व देवादिकांनासुद्धा जिचा थांग लागत नाही, आदिकालापासून जी अस्तित्वात आहे व जी वेदातील सौदर्य आहे.

परापराविभागेन परशक्तिरियं स्मृता। योगिनां हृदयां भोजे नृत्यन्ती नृत्तलालसा॥

सूक्ष्माहूनसूक्ष्म ठिकाणीही या शक्तिचा प्रभाव असल्याचे म्हंटले जाते,योगियांच्या हृदयात वास असलेली व आपल्या विविध कला दाखविण्यास उत्सुख असलेली आहे.

आधारसर्वभूतानां स्फुरन्ती विद्युदाकृतिः। शंखावर्तक्रमाद्देवि सर्वमन्त्रमयी शुभा॥

सर्व भूतांचा आधार असून विजेप्रमाणे प्रेरणा देणारी सर्वमंत्रांचे सौंदर्य प्रसंगी असून शंख धारिणी आहे.

सर्वतत्वमयी साक्षात् सूक्ष्मात् सूक्ष्ममयी विभुः।त्रियामा जननी देवी शब्दब्रह्मस्वरूपिणी॥

सर्वतत्व जिच्यात समाविष्ट असून शक्तिशाली आहे तसेच सूक्ष्माहून सूक्ष्म आहे.हळदिप्रमाणे (रात्र-रात्रीचा ८वा भाग) असून शब्दब्रह्मस्वरूप आहे.

चतुर्विंशत् सदर्णात्मा पञ्चाशद्वर्णरूपिणी। गुणितासर्वगात्रेषु कुण्डली परदेवता॥

चोवीस पाकळ्या असलेली,भयंकर,(पाचशेच्या दुप्पट) हजारो रूपे असलेली सर्व गात्रात(देहातील सर्व इंद्रियात) असून परमगुणी आहे ति कुंडली परमदेवतास्वरूप आहे.

विश्वानना प्रबुद्धात्मा सूत्रे मणिमिमं जंगम्। एकधा गुणिताशक्तिस्सर्वविश्वप्रवर्तका॥

ते विश्वाचे व्दार असून सर्व चराचराचे मुख्य सूत्र आहे असे म्हणतात.ति एकच सर्व गुणात्मका असून शक्तिरूप आहे तसेच विश्वाचे कारण आहे.

सर्वमन्त्रप्रसूस्तच्छ्रीः सर्वतन्त्रस्वरूपिणी। इच्छाज्ञानक्रियात्मास्य तेजोरूपा गुणात्मिका॥

सर्व मंत्र जिच्यापासून उत्पन्न झाले व सर्वतंत्रांचेरूप हे तिचेच रूप आहे,इच्छाज्ञानसर्वक्रिया जिच्या कृपेने शक्य होतात,तेजोरूप व गुणात्मक आहे.

पञ्चाशद्वारगुणिता पञ्चाशद्वर्णमालिका।अग्नीषोमात्मिका शुद्धा सोमसूर्याग्नि रूपिणी॥इति। कुण्डली नामानि।

पाच व्दारांचे गुण (पाच सिंह) असलेली पाच वर्णमालिका (अ उ म अर्धमात्रा आणि शून्य - ॐ)असलेली अग्निसारखी शुद्ध व पवित्र सूर्यासारखी तेजस्वी रूप असलेली अशी आहे जिला कुंडली नावाने ओळखतात.

अथ तत्संप्रवक्ष्यामि कुण्डल्युत्थापन क्रमम् । दुर्लभं सर्वदुष्टानां साध्यानं स जपक्रमम्॥

अशा रीतीने मी कुंडली जागृती क्रम सांगितला जो दुष्टांना जपजाप्य करून सुद्धा साध्य करणे शक्य नाही.

वामकेश्वर महातन्त्रे - वामकेश्र्वर महातन्त्रेयांनुसार

भुजंगाकाररूपेण मूलाधारं समाश्रिता। शक्तिः कुण्डलिनी प्रोक्ता विसतन्तु निभाशुभा॥

भुजंगाप्रमाणे स्वरूप असलेली मूलाधार चक्रस्थित कुंडलिनी शक्ति एखाद्या सौंदर्यवती प्रमाणे भासते.

मूलकन्दं फणाग्रेण दष्टखेवा कमलवन्दवत्। मुखने पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरंध्रसमन्विता॥

मूळफलरूप फण्यावर चावल्यासारखे असलेली कमळांसारखी आहे ब्रह्मरंध्र समाविष्ट असलेली व मुख व शेपटी एकत्र आणलेली अशी भासते.

योगयाज्ञवल्क्ये - योगयाज्ञवल्कानुसार

द्वादशारयुतं चक्रं नाभिदेशे प्रतिष्ठितम्। तस्योर्ध्वे कुण्डली स्थानं नाभेस्तिर्यगधोर्ध्वगम्॥

बारा पाकळ्या असलेल्या चक्रात नाभीजवळ स्थापित आहे.तसेच तिचा ऊर्ध्वभाग नाभीचक्रातून जातो.

अष्टप्रकृतिरूपासा त्वष्टधा कुण्डली कृता। यथावद्वायुसंचारं ज्वलनादीनि नित्यशः॥

आठ प्रकारचे प्रकृतीतील जे रूप आहे त्याचप्रकारे कुंडलीचे ही आहे त्याचप्रमाणे वायूचा संचार असलेली व नित्य तापलेल्या अग्नी सारखी वाटते.

परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्येनं सदा स्थिता। मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्र मुखंतथा॥

पाश्र्वभागात गाठीप्रमाणे असून सर्व बाजूंनी वेढलेली नेहमी बंदिस्त स्थितीत असलेली आहे.मुख बंद असलेली,व ब्रह्मरंध्राचे व्दार बंद असलेली.

योगकाले त्वपानेन प्रबोधं या जलाग्निना। स्वनन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला॥

वायुर्वायुसखे नैव ततो याति सुषुम्नया॥

योगाभ्यासाच्या तापाने पाण्यात अग्नि निर्माण झाला आहे असे वाटते.हृदयाकडे (हृदयरुपी आकाश) वळलेली ही नागरूपिणी मोठी आग लागल्यासारखी भासते.वायूच्या साह्याने ती सुषुन्मा नाडीत प्रवेश करते.

प्रणवचिन्तामणौ - प्रणवचिंतामणी

तत्रानलं वायुसखेन सार्धं धिया समारोप्य निरोधयेत् ततः। ध्यायन् सदा चक्रणमप्रबुद्धं नाभौ सदा कुण्डलिनं निविष्टम्॥

वायूबरोबर अग्निदेवता अर्थात दुसरा अर्धाभाग जोडणे अर्थात निरोध करणे होय. अशाप्रकारे ध्यान करावे कि कुंडलिनी नेहमी बेंबीत स्थित आहे व त्या चक्रात जागृत आहे

नालं समावेष्ट्यमुखेन मध्यामन्यांश्च भोगेन सिरास्तथैव। स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यकखे पदं च संयम्यमरुद्गणानाम्॥

कमळदलात मुख हे समाविष्ट असून मध्यभागात स्थिर आहे,असे जाणवते.स्वतःच्या शेपटीत (तोंड)अतिशय व्यवस्थितपणे बांधलेले,असे रौद्र रूप आहे.(कुंडलिनीचे रौद्र रूप हे बंदिस्त आहे.)

प्रबुद्ध नागेन्द्रवदुच्छखेवसन्ती सदाप्रबुद्धा प्रभया ज्वलन्ती। नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा तिर्यङखेमनुष्येषु तथेतरेषु॥

नागराजाप्रमाणे जागृत व आपल्या प्रभेने जागृत व दैदिप्यमान असून नाभीकमळात नेहमी कुंडली स्थित आहे.जी मनुष्याच्या एकाबाजूला स्थित आहे.

उत्पत्ति नाश स्थिति हेतु भूतमाधारपद्मासन रन्ध्रपूर्णम्। योगेष्टसिद्धिप्रदमादिमूलं जानीहितं कुण्डलिनं निविष्टम्॥

उत्पत्ति स्थिति नाश ह्याच्या पुर्ण उलंघनासाठी पद्मासन हा योग्य उपाय आहे.योगातील मुख्य अष्ट महासिद्धी ज्या कुंडलिनीच्या विशेष आहेत,ते प्रदान करणारे हे आसन आहे.

वायुना विवृतवह्नि शिखाभिः कन्दमध्यगतनाडिषु संस्थात्।कुण्डलीं दहति यत्स्वभिरूपं संस्मरन्नपरवस्तु न एव॥

वायुरूप अग्नि मूलाधारात असलेल्या नाड्यांच्या गाठीच्या मध्य नाडीत स्थित होतो.जागृत झालेली कुंडली व्दैत नाहीसे करते व स्वस्वरूपाकडे नेते.

सन्तप्त वायुना तत्र वह्निना च प्रतापिता। प्रसार्य फणभृद्भोगी प्रबोधं याति सत्वरा॥

तापलेल्या वायूची व अग्नीची उष्णता,ज्यामुळे चिडलेल्या नागिणीप्रमाणे (कुंडलिनी) जलदगतीने जागृत होते.

बोधंगते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणान् सुसंभूय कलेबरेऽस्मिन्।चरन्ति सर्वे सह वह्नि नैव यथा पटेतन्तु गतिस्तथैव॥

विचाराने (ध्यानाने) व प्राणाने दोन्हीच्या प्रयत्नाने चक्रातून जाणारी (कुंडलिनी) नाभीच्या ठिकाणी असलेल्या मार्गात जाते.जुन्या सर्व अग्नि पासून रक्षण करून ति गतिमान होते.

जित्वैवं चक्रिणी स्थानं तथाध्यानपरायणः। ततो नयेदपानन्तु नाभेरूर्ध्वमनुस्मरन्॥

ध्यान व जपाने चक्रातून वाहणाऱ्या त्या सर्पीणीचे स्थान जिंकावे,तसेच नाभीतून वर (ऊर्ध्व) जाणाऱ्या गोष्टीचे स्मरण ठेवणे हे हुशारीचे काम आहे.

योगसारमञ्जर्याम् - योगसार

वायुयदावायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्यगतः शरीरम्।रागोश्च नश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिस्तदानीं भवन्ति प्रबुद्धा॥

वायूचा अर्धाभाग (श्वास व उच्छवास) दोन्ही मिळून नाभीतून क्रमशा: शरीरात पुढे सरकतो.त्यामुळे रोगांचा नाश होऊन बळ (शक्ति) वाढते व शरीर सुंदर होते.

ब्रह्मरन्ध्रमुखं मन्त्रवायवः पावकेन सहयान्ति समूह्याः। केन चित्विह वदामि तवाहं वीक्षितं हृदि च दीपशिवावत्॥

ब्रह्मरंध्राचे मुख मंत्राने प्राणवायूच्या साह्याने पवित्र अग्नीच्या (योगाग्नी) साह्याने प्रज्वलित करावे कशाप्रकारे हृदयात शिवस्वरूप ज्योत प्रकाशमान होते,त्याकडे लक्ष द्यावे.

निरोधितः स्याद्धृदि तेन वायुनामध्ये तदा वायुसखेन सार्धम् । सहस्त्रपद्मस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्त्वूर्ध्वमुखं द्विजेन्द्रे ॥

वायू (प्राण) व निरोध (वृत्ति) ह्या दोन्ही गोष्टीच्या सहाय्याने प्राण सहस्रकमळरुपी चक्रात ऊर्ध्व होऊन प्राण प्रवेश करेल जेथे ब्राह्मण (परमात्मा) स्थित आहे.

प्रबुद्ध हृदयाम्भोजे गौर्यास्मिन् ब्रह्मणः पुरे । बालात् श्रेणिवद्योम्नि विरराजसमीरणः ॥

हृदयातील होणाऱ्या बदलांना ब्राह्मणपुरातील (सहस्त्रात) तेज नाहीसे करते.ज्याप्रमाणे रणांगणात विजयाची चाहूल लागते तसे हे तेज वाटते.

आर्हुमध्ये सुषुम्नायाः संस्थितो हुतभुक्तदा । स जलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखे वराजते ॥

सुषुन्मा नाडीत जे योगाग्नीला समर्पित करून आपल्याला अनुकूल करून घ्यावयाचे आहे ते स्थापित आहे.आकाशातून पाझरणारे पाणी (अमृत) विजेप्रमाणे सुंदर भासते.

निरुध्यनाडी द्वितयं सोमसूर्यात्मकं प्रिये । संप्राप्यकुम्भकावस्थां स्थिरचेता दृढासनः ॥

दुसरी बंद असलेली नाडी ही,हे देवी,सूर्य-चंद्रासारखी असल्यासारखी आहे.त्यासाठी दृढासनात स्थिर राहून कुंभक अवस्था प्राप्त करावी.

संरुध्य च मनः स्वान्ते मूलाधारधराधरे । हृत्कोणपुरमध्यस्थ वाहिसूर्येन्दुमण्डले ॥ सुषुप्तभुजगाकारं सर्वमन्त्रमयीं पराम् । इलापिङ्गलयो ग्रन्थि भेदत्रयविभेदिनीम् ॥ षडम्बुजदरीमार्गं कवाटोद्घाटनक्षमाम् । शनैरुन्नीयतां मूलादाज्ञायां सन्निवेशयेत् । ततो रसनया भित्वा शिव द्वारार्गलं महत् ॥

मूलाधाराच्या आधाराने स्वतःच्या मनाचा लय करावा. मध्य नाडीकडे न जाता सूर्यनाडीकडे वाहणारा प्राण ही ह्यातील मुख्य अडचण आहे.अतिशय गाढ निद्रेत असलेली सर्पिण (नाग) सर्वमंत्राची परम देवता आहे.इडा व पिंगळा ह्या ग्रंथीचा भेद नाहीसा करावयाचा आहे.(सूर्य-चंद्र मिलाप) सहाबुरुजदारी मार्ग,जो ब्रह्मव्दार उघडण्याचा दरवाजा आहे,तेथे संयम हवा,प्राण (श्वास व निश्वास) ह्यांच्यावर ताबा आणणारा व मूलास्थान ह्या माहित असलेल्या ठिकाणातून सहज नेता येतो-असा,तसेच जिव्हेच्या मार्गाने शिवव्दाराकडे जात असणारा तो मार्ग आहे.

ब्रह्मरंध्रे दृगाधाय स्थिरं कृत्वा मनो हृदि । तत्रापि मण्डलं देवी शृंगाटं सुमहोज्ज्वलम् ॥

डोळ्याची नजर ब्रह्मरंध्राकडे व हृदयात मनाची स्थिरता तथापि,हे देवी,डोक्याकडे महाअग्नि असावा असा ध्यानाचा प्रयत्न करावा.

त्रिकोणं तु विजानीयात् वह्निसूर्येन्दुगर्भकम् । तत्रेन्दु मण्डले देवी परमात्मा सदाशिवः ॥

त्रिकोणाकडे (वर) लक्ष द्यावे.(समजावे) जे सूर्य व वन्ही (लपलेला अग्नि) ह्याचा गर्भ आहे त्यावेळी मंडलात (डोके) हे देवी सदाशिव हा परमात्मा आहे.

यावन्नशक्त्या संयोगं प्राप्नोति परमेश्वरः । तावदखे भ्रमयते विश्वं यन्त्रारूढं तु मायया ॥

ह्याप्रमाणे शंभरवेळा केलेल्या मिलना नंतर परमेश्वर प्राप्ती होते. त्यानंतर विश्व भ्रमरूप असून जीव मायारुपी यंत्रात असल्याचे समजते.

षडखेढुंकार स्वरोद्भिन्न षडंभुजकवाटिका। भित्वा ब्रह्मार्गलं दिव्यं स्वपते स्थानमेयुषी।
वह्न्यर्कमण्डलं भित्वा द्रवन्ति चन्द्रमण्डलम्॥ तदुद्भवामृता स्वादा परमानन्दनन्दिनी॥

षडचक्रातील ढुंकार (हुंकार नसणे) हा भिन्न प्रकारचा आहे.जो कुंडलिनी सर्पाच्या षडमार्गात स्थित आहे.जेथे दिव्य ब्रह्मव्द्वार असून त्याचा (प्रत्येक चक्राचा) स्वामी आहे.चंद्रासारख्या अमृतधारा मंडलातून (सहस्त्रातुन) तेथे स्त्रवत आहेत.जे परमानंदाचा आस्वाद देते.

कुलयोषित् कुलंत्यक्त्वा परंपुरुषमेयुषी। निर्लक्ष्यं निर्गुणं चैव कुलरूपविवर्जितम्॥

जेथे कुळाची स्वामिनी (तरुणी) आपल्या प्रियपुरुषासह (पतीसह) असून जे लक्षिता येत नाही असे, निर्गुण कुळाचे स्वरूप दर्शविते.

तत्र स्वच्छन्दरूपा तु परिरभ्य स्वकंपतिम्।विश्राम्य च चिरं कालं तद्भोगाह्लाद नन्दिता॥

ते स्वच्छन्दरूप हेलावून टाकणारे आहे,तु पूर्णपणे ते साठवून ठेव.(हृदयात-मनात) तेथे अनंत काळ सुस्वर विश्रांतीचा उपभोग घे.

परमावृष्टिभिर्नित्यं सिञ्चन्ती योगिनस्तनुम्। यथा गतेनमार्गेण पुनरेति स्वकं पतिम्॥

अशा मार्गाने पुन्हा जाऊन,शक्ति आपल्या पतीकडे जाते,तेव्हा ती योगीजनांवर आनंदाची वृष्टि करते.(आनंदाचा वर्षाव होतो)

अनेन देवि योगेन मासाद्योगीश्वरो भवेत्। षण्मासादणिमादीनां सिद्धीनामधिपो भवेत्॥

हे देवी अन्यथा इतर मासाहार होणाऱ्या (मांसाहार योगाचा भाग) योगात सहामहिन्यांनी सिद्धी मिळतात.

वत्सरात् पिबते नित्यं समुद्रमपि लीलया। अर्कानिल नलादीनां जलानां स्तम्भनं क्रमात्॥

समुद्रातील जड पाणी काही वर्षांनी सहज नित्य पिऊ शकतो. तळपत्या सूर्याचे तेज तसेच नलादाचा (हिमालायातील जुन्या काळाची वनस्पती) रस सहज पचवू शकतो.

करोति लीलया योगी रुद्रशक्ति प्रभावतः। त्र्यब्दात्सर्वज्ञको भूत्वा वलीपलितवर्जितः॥

रुद्रशक्ति सहज प्रभावशील करता येणे शक्य होते,शरीर वार्धक्य व सुरकुत्या रहित होते,तिनही काळाचे ज्ञान होते.

महाबलो वज्रकायो जीवेदा चन्द्रतारकम्। शक्तिमन्त्रमहायोगः कथितस्तवसुव्रते॥ वाञ्छाकल्पद्रुमाः सत्यं सत्यं यत्खेचरी पदे॥

महाबली,वज्रकायी होऊन चंद्रतारे असे पर्यंत योगी जिवित राहतो. हे सुंदरी मी तुला शक्तिमंत्र असा महायोग सांगितला,ज्याची इच्छा किंवा ज्याचा उच्चार करावा ते सत्य होते.

श्रीशिवः-श्रीशिव

स्थिरमासनमासीनः सकलीकृतविग्रहः।जितश्वासो जितमताः जितकर्मा जितेन्द्रियः॥

महिनेमहिने स्थिरता वाढून प्रयत्नात यश मिळते,ज्याने श्वास मति(बुद्धि)कर्म व इंद्रिय ह्यावर विजय मिळतो.

नियोज्यघटिका यन्त्रे रसनां निश्चलात्मिकाम् ।अधस्ताच्चिन्तयेच्चक्रमाक्रान्ताधारमण्डलम्॥

स्वतः निश्चलाचा आस्वाद घेण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक वेळेचे नियोजन करावे,न थकता-कंटाळता चक्रावर ध्यान करावे व क्रमशा: चक्राचा भेद करावा.

तत्र मध्ये समुद्दीप्तां मूलशक्तिं विभावयेत्।प्राणान्निरुध्योर्ध्वमुखीन्नयेदखे भित्वाषडंबुजम्॥

त्यामध्ये मूळशक्ती ऊर्ध्व होणारी आहे ऊर्ध्व झालेले प्राण षटचक्रातून जातात(भेदतात) तेव्हा होणाऱ्या कष्टाने अश्रु येतात.

एकीभूता हि नादाख्य चक्रभेदक्षमेण च। तटिद्वलयसंकाशां स्फुरत्किरणरूपिणीम्॥

एकत्रितपणे चक्रभेद होताना नादांच्या एकत्रीपणाने गहिवरून येते.दोन्ही तिरावर (अंतरबाह्य) होणाऱ्या लयाने करणरूप(नादातील करण) स्फूरण होते.

चिद्रूपां च निरालम्बे शून्य तेजो मये परे। ब्रह्मद्वारस्य गर्भान्ते विसर्गाख्ये विलीयते॥

ज्यावेळी निरालंब (आधाररहित) स्थिति होते तेव्हा तेज शून्य होते,(लोपते) व ब्रह्मव्दाराच्या गर्भात विसर्गाचा (नादातील विसर्ग) लय होतो.

ततो रसनयोद्भिद्य प्रविशेद् ब्रह्मणः पदम्। तस्मिन् कुलामृतं दिव्यं पीत्वाभूयो विशेत्कुलम्॥
तेन प्राशितमात्रेण परां सिद्धिमवाप्नुयात्॥ इति।

तेव्हा चव (रसना) ही ब्रह्मणपदी जाते कारण दिव्य अश्या अमृताचे पान घडते ज्यास कुलामृत किंवा कुलाचे विशेष असे म्हणतात.त्याच्या प्राशनाने अनेक अद्भुत (विशेष) सिद्धी प्राप्त होतात.

अथातः संप्रवक्ष्यामि मुद्रांखेचरिसंज्ञिकाम्॥यथा विज्ञातया मर्त्यो लोकेस्मिन्न जरामरः। मृत्युव्याधिजराग्रस्तं दृष्ट्वा लोकमिमं प्रिये॥ बुद्धिं दृढतरं कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत्॥ प्रकटेन मयाप्रोक्तंमिदानीं खेचरीं शृणु॥

आता मी खेचरी मुद्रा म्हणून माहित असलेल्या मुद्रेचे वर्णन करतो,हे विज्ञान मृत्यूलोकात जरामरणापासून मुक्त करते.मृत्यू व्याधी जरा ह्यांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांना ह्यामुळे योग्यदृष्टि लाभेल,खेचरीत बुद्धि दृढ ठेऊन व समतोल ठेऊन अभ्यास करावा,मी सांगतो,त्यावर विश्वास ठेवावा कि खेचरीने जलद प्रगती होते.

यत्रास्ते च गुरुर्देव दिव्ययोगप्रसादकः। तत्र गत्वा च तेनोक्तां विद्यां संगृह्य खचेरीम्।
न तया रहितो योगी खेचरी सिद्धि भाग्भवेत्॥

अशा तऱ्हेने गुरुदेवाने दिव्य योग प्रसाद म्हणून सांगितला,हे खेचरी मुद्राविदयेचे ज्ञान जतन करण्यायोग्य आहे.त्यासाठी योग्याने खेचरी सिध्द करावी,त्याशिवाय राहू नये.

खेचर्य खेचरीं युञ्जन् खेचरी बीज पूर्वया। खचराधिपतिर्भूत्वा खचेरीषु सदा चरेत्।
खेचरावसथो वह्निरग्निमण्डलभूषितम्॥

खेचरी बिज हे खेचर्य आचारातील आहे व हे खेचरी बीज योग्य व शक्तिशाली आहे,खेचर्य आचरण करणाऱ्याने खेचरी सदैव करावी,अग्निरुपी वणवा मुर्धेत (डोक्याजवळ), खेचरी करणाऱ्यास भूषणावह आहे.

व्याख्यातं खेचरी बीजं तने योगः प्रसिध्यति। मस्तकाख्यं महाचण्ड शिखी वह्निखवज्रभृत्॥

मी खेचरी बीज जे प्रसिध्द आहे ते सांगतो,ज्यात मस्तकी रुद्र व शिखरावर अग्निचा वणवा वज्रासारखा आहे.

पूर्वबीजयुताविद्या व्याख्याता ह्यतिदुर्लभा। षडंगविद्यां वक्ष्यामि तथाषटखेस्वरभिन्नया॥

पूर्वीपासून चालत असलेल्या व ते सांगणारा अतिदुर्लभ आहे,ते मी सांगितले षडविद्येपासून वेगळी पण तसेच फळ देणारी ही विद्या आहे.

कुर्याद्देवी यथा न्यायं सर्वविद्याप्ति हेतवे। सोमेशा नवमं वर्णं प्रतिलोमेन चोच्चरेत्॥

सर्व विद्या मिळविण्यासाठी हे देवी न्यायास (नियमास) सुरवात करावी,त्याचे शेपूट (शेवटचा भाग) हा सोमाचे नववर्ण होत.

तस्यात्रिंशकमाख्यातमक्षरं च स रूपकम्। तस्मादप्यष्टकं वर्णं विलोमेनावलं प्रिये॥

हे तिन अक्षरांचे रूपकच आहे असे समजेल हे प्रिये त्याच्या उलट अष्टवर्ण आहेत.

ततस्तत्पञ्चमं देवि तदादिरविपञ्चमम्। इन्दोर्ह्रीं बिन्दुसंभिन्नं कूटोऽयं परिकीर्तितः॥

त्यानंतर हे देवी,त्यापुढे विपस्यना करावी,बिंदूसारखे,अतिशय प्रभावशाली स्थान,कुटस्थ नावाने प्रसिद्ध आहे.

गुरूपदेशलभ्यं च सर्वरोगप्रसिद्धिदम्। एतस्य देवजा माया विरूपकरणाश्रया॥ स्वप्नेऽपि न भवेत् तस्य नित्यं द्वादश जप्यकः। यडखेमरुपञ्चलक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः॥ तस्य श्रीखेचरी सिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते॥ इति।

गुरुपदेशाच्या लाभाने सर्वरोग दूर होतात.देव निर्मित माया अनेक रंगीढंगी आहे.अश्या त्यामायेचे स्वप्नसुद्धा पडत नाही,जी नित्य व्दैताचा जप करते,ज्या कोणत्याही रूप लक्षणांनी सुनियंत्रित,असा जप करतात,त्यावेळी श्रीखेचरी सिद्धी स्वयंमेव कार्यशील होते.

आदिनाथः आदिनाथ

एवं यस्य प्रबुद्धा सा तस्य सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्। सर्वशास्तार्थ वेत्तृत्वं सौभाग्यं परमन्ततः॥

ह्याप्रकारे तुम्हाला मी,सर्व सिद्धी प्राप्त होऊन,त्याच्या अनुभवाबद्दल सांगितले,सर्व शास्त्रातील वर्णिलेले,अनुभवाचे परम भाग्य त्यामुळे मिळते.

काव्यं च सर्वभाषाभिस्सालङ्कारपदोज्ज्वलम्। करोति लीलया योगी रुद्रशक्ति प्रबोधनात्॥

सर्व भाषातील अलंकारित काव्य त्यामुळे प्रकाशते,रुद्रशक्तिच्या प्रभावात योगी ते सहज करतो.

अनेनैव प्रकारेण सर्वमन्त्राः स्फुरन्ति हि। रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा मणिपूरे समानयेत्।

मणिपूरे यदा विष्टा शान्ति श्रीपुष्टि तुष्टयः॥

अनेक प्रकारच्या मंत्रांनी स्फुरणाने रुद्रग्रंथी मोकळी करावी ज्याने मणिपूर चक्र स्थिर होईल.
आकर्षणं परक्षोभं भवन्त्येता हि सिद्धयः। मणीपूरात् समानाय्य स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत्॥

आकर्षण हे सिध्दांचा मार्ग विचलित करते,मणिपूर चक्र स्थिर झाल्यावर स्वाधिस्थानात प्रवेश करावा.

योगंगते स्वात्मनि नाभिमध्ये प्राणान् सुंसंभूय कलेवरेऽस्मिन्। स चरन्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पटे तन्तु गतिस्तथैव॥
योगग्रन्थिं च भित्वाथ मण्डलं च भिनत्यथ।

देहव्यवहार (आसने) व प्राण ह्या दोन्हीच्या मदतीने स्वतःच्या नाभीत प्राण न्यावा,जे जठराग्नीत घालावे (खावे) त्यानुसार गती मिळते.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

अनाहतं तु संलीनो यागे ग्रन्थिविभेदनात्॥ गिरीणां पातनं चैव देवि कुर्यान्मृत्योश्च वञ्छनम्॥

ग्रंथीचा भेद करून अनाहताला (नाद) दिशा द्यावी.मोठा डोंगर कोसळल्यावर (पल्ला गाठल्यावर) मृत्युच्या भेदाकडे जावे.

प्रणवचिन्तामणौ

यदा विशुद्धमानीतं सामृतप्राशनं तदा। योगिनः संप्रवर्तन्ते ह्यणिमाद्यष्टसिद्धयः॥

जर मन विशुद्ध (अतिशयशुद्ध) झाले तर अमृत प्राशनाचा योग येतो व योग्यास आणि-मादी सिद्धी प्राप्त होतात.

तदूर्ध्वे लम्बिकां भित्वानासाग्रं तु समानयेत्। नासाग्रे श्वाससंभिन्न भ्रूमध्ये सन्निवेशयेत्॥ आज्ञास्थानगतो योगी सर्वं जानाति सर्वदा॥

नासाग्रावर समान दृष्टी ठेवल्यावर लाम्बिका (गळयाजवळील किंवा आतड्याच्या-जास्तीचे मांस) ऊर्ध्व होते.योगी त्यानंतर आज्ञा स्थानावर जातो व सर्व नेहमी जाणतो.

योगसारमंजर्याम् - योगासार

श्वासेनसहितं जीवं तेजोरूपं ललाटके। गत्वालक्ष्यं ललाटस्थं प्रविशेत् सूर्यसन्निभम्॥

श्वासासहित जीव तेजरूप ललाटात असून लालाटांकडे लक्ष गेल्यावर सूर्याजवळ प्रवेश करतो.

कुञ्चिकाग्रं ततः सूक्ष्मं चिद्रूपाणि च सुस्थिरम्। उद्घाटयेत् ततो द्वारं शिवद्वारार्गलं महत्॥

स्तनाग्राप्रमाणे सूक्ष्म असे वैश्विक तत्व स्थिरपणे विद्यमान आहे,जे शिवव्दार महान व मोठे आहे त्यात स्वयंस्थापित करावे.

बिन्दुं द्विरर्गलं भित्वा दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि। ब्रह्माण्डोदरमित्युक्तं योगिनीसिद्धिसेवितम्॥

बिंदूरूप ते व्दार स्वर्गातील लोकांना सुद्धा उघडणे अशक्य आहे. ब्रह्मांडाच्या उदरात (ब्रह्मरूप) असलेले योगी सर्व सिद्धींचा भोग घेतात.

तदेतंगुलोत्सेधं कपाले संव्यवस्थितम्। शक्तिचक्रप्रवेशेन सर्वसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्॥

त्यासाठी एक अंगुळे श्वास दूर ठेवावा जो कपालभातीने प्रस्थापित करतात.त्यानंतर शक्तिचक्रात प्रवेश करावा व सर्व सिद्धी प्राप्त करून घ्याव्यात.

आदिनाथःआदिनाथ

अपानवृत्तिमाकृष्य प्राणो गच्छतिमध्यमे। राजते गगनां भोजे राजयोगस्तु तने वै॥

जे अपानवायूने साधण्याच्या योगात असतील त्यांचे प्राण मध्यमेत जातात त्यांना आनंद गगनात गेला असे वाटते व ते राजयोगाचा उपभोग घेतात.

एतत् साधनमार्गस्य लक्षणं वक्ष्यतेऽधुना। प्राकाराणि शरीरस्य षडुत्तानत्वगादिभिः॥

अशी साधनामार्गाची लक्षणे,ज्यांनी साधनेत घालवली आहेत ते सांगतात.शरीराचे साधना प्रकार सहापेक्षा जास्त असल्याचे सांगतात.

षडब्जैष्षट्क वाटैस्तद्रक्षितं पञ्चवायुभिः। तन्मध्ये सुषिरं सूक्ष्मं तत्र लिङ्गं शिवालयम्॥

नादातील षड्जाप्रमाणे पंचवायू भासतात त्याना भेदून एक सूक्ष्म लिग्डं शिवालय स्वरूप आहे.

तस्यशक्तिः स्थिताबाह्ये प्राकारद्वारमण्टपे। तटिद्वलयसंकाशां सुप्तांपतिविलोलुपाम्॥

शक्ति त्याच्या व्दाराजवळ बाहेरील बाजूस असते.त्याच्या जवळील तिरावर सुप्त असलेली शक्ति पतीमध्ये एकरूप होते.

प्राकारपालकेनैव कवाटानां प्रभेदनम्। कृत्वातां प्रापयेच्छम्भुं तत्क्षणाद्ब्रह्मवर्त्मना॥

अनेक प्रकारच्या साधनेने चक्रांचा भेद करावा व पापांचा नाश करावा आणि तत्क्षणी ब्रहमरूप व्हावे.

पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्ना पश्चिमे मखे। शनैः संबोधये च्छक्तिं कुण्डली मनुनैवताम्॥

पवनेनसमाकृष्य योजयेत् पतिना सह॥ इति।

सुषुन्मेतील पश्चिम मुखात वायूचा प्रवेश करावा,मनाने शक्ति कुंडलिनी श-न (श्वास-प्रश्वास) संबोधिली जाते,बुद्धीने तसे नाही.पवनाने शक्ति आकर्षिली जाऊन तिची व्यवस्था पती सोबत होते.

शक्तिध्यानं विनायोगी शक्तिहीनः प्रजायते॥ शक्तिध्यानप्रयोगेण शक्तियुक्तो भवेदखे ध्रुवम्॥

शक्तिचे ध्यान न करणारे योगी शक्तिहीन राहतात,शक्तीच्या ध्यानाने शक्तियुक्त नक्कीच होता येते.

अथ मन्त्रोद्धारः असा मंत्रांचा आधार

कुण्डलीश प्लदं देवि कुण्डलीशसमन्वितम्।कुण्डली कुण्डला बिन्दु नादमध्यस्थ लांछिताम्॥

नेहमी कुंडलीच्या मार्गाने जाणाऱ्यांना वेगाने कुंडली मार्ग साध्य होतो त्यामार्गाने कुंडलीतील मध्य नाद बिंदू ओलांडावा.

एतच्छक्ति मयं बीजं रहस्यं सुप्रकाशितम्। पञ्चलक्षं जपेदाशुसिद्धिर्भवति योगिनः॥ॐ कुण डलीं कुण्डलीश कुण्डली कुण्डला ॐ॥ इति॥

ह्यातऱ्हेने मी शक्ति रहस्यावर प्रकाश टाकला,पाचलाख जपानंतर योग्यांना सिद्धी प्राप्त होतात.तो मंत्र ॥ॐ कुण्डलीं कुण्डलीश कुण्डली कुण्डला ॐ॥ इति॥ असा आहे.

बिन्दुः प्रणवः। नादं दीर्घस्वरः। तदुक्तं नादबिन्दुपनिषदि

बीजाक्षरं परं बिन्दु नादं तस्योपरिस्थितम्॥ इति।

बिंदू प्रणव आहे व नाद दिर्घस्वर असे नादबिंदू उपनिषद सांगते.बिंदू हे बीजाक्षर असून नाद त्यापरिस्थितीनुसार आहे.

नारसिंहतापनीये - नारसिंहतापनीय उपनिषद

वेदादि मूलं सकलं स्वराणां त्रयोदशस्थं शशिबिन्दुरूपम्। वेदान्वितं सुप्तभुजंगरूपं यो वेत्ति विद्वान् स विमुक्तिमेति॥ इति।

वेदांचे सर्व मूळ हे सर्व स्वरांचे तेरावे स्थान आहे.जे चंद्रबिंदूप्रमाणे आहे.वेद जाणणारे,सुप्तावस्थेत असलेल्या भुजंग (कुंडलिनी) स्वरूप जाणतात व मुक्त होतात.

योगिनीहृदये च - योगिनी हृदय

या मूलाद्दूरगाशक्तिः स्वाधारे बिन्दुरूपिणी। तस्यामुत्पद्यते नादः सूक्ष्मरूपो दिवाकरः॥

स्थूलसूक्ष्मभेदेन बिन्दुनाथास्त्री विधः।

या मुलात दुर्गाशक्ति स्वआधाराने बिंदूरूप आहे त्यातून सूक्ष्मरूप असा नाद उत्पन्न होतो जो सूर्यरूप आहे बिंदू स्थानाजवळ स्थुलसुक्ष्म भेद होतो.

तदुक्तं शिवयोगे- शिवयोग

स्थूलसूक्ष्मपरश्चेति त्रिविधो बिन्दुरद्रिजे। स्थूलश्शुक्रात्मको बिन्दुः सूक्ष्मः पञ्चाग्नि रूपकः॥

सोमात्मकः परः प्रोक्तः स तु नित्यस्सदा शिवः॥

बिंदू त्रिविध स्वरुपात स्थुल व सूक्ष्म विभागतो. स्थुल शुक्राप्रमाणे बिंदू असून सूक्ष्म पंचाग्नी स्वरूप आहे,आहे परंतु अमृत हे नित्य सदाशिव स्वरूप आहे असे सांगितले आहे.

तदुक्तं शूलिनीकल्पे - शूलिनीकल्पानुसार

शुक्रं प्रवृत्तमिति। सूक्ष्मपञ्चाग्नि रूपकः। पञ्चमात्रः प्रणवः।सोमात्मकः परः। षोडशमात्रायुक्तः प्रणवः॥

शुक्र प्रवृत्तीनुसार,सूक्ष्मपंचाग्नीस्वरूप पाचमात्रानुरूप प्रणव परंतु अमृतासारखा प्रणव सहामात्रानुरूप आहे.

अनयारहितो योगी न क्वचित्फलमाप्नुयात्। बीजेन हि विनावृक्षः कथं संजायते भुवि॥

अयोग्य व वाईट योगी,कदाचित मिळणाऱ्या फळास मुकतो,बिजाशिवाय वृक्ष नाही असे पृथ्वीवर म्हणतातच.

तदेवाक्षरमध्यस्थं प्ररोहति कथं पुनः। सर्वयोगद्रुमस्यायं बीज भूतो महामनुः॥

देवांच्या आशिर्वादाने(मध्यस्थीने) पुनःपुन्हा मी ओरडून सांगतो,महा मनुने सर्व योगाचे बीज आधीच पेरले आहे.

तदुक्तं कठवल्क्योपनिषदि - कठवल्कोपनिषद

सर्वे देवायत्पदमामनन्ति तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति ।यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रवीम्योमि त्येतत् ॥

अतः । स्थूलसूक्ष्मभेदेन बिन्दुशब्दः प्रणवस्यैव ॥

तप करणारे सर्व आपल्या प्रिय देवासमोर नतमस्तक होतात.ब्रह्मचर्य इच्छेने कायम ठेऊन संग्रहाखातर असे केल्याचे सांगतात,असा बिंदूशब्दरूप प्रणवाचा स्थुलसूक्ष्म भेद आहे म्हणतात.

गोरक्षः । धूमोमरीचिः खद्याते : दीप ज्वालेन्दु भास्वरः ।अमीकला महाबिन्दो बिन्दुविश्वविभासकः ॥

इति ।

गोरक्ष - धूर हा सूर्याचे किरण अदृश्य करतो.दिव्यातुन प्रकाश पसरतो (चमकतो),दुर्लक्षाने महाबिंदू दिसेनासा होतो. बिंदू विश्वाचे स्वरूप आहे.(जे विभास रागाप्रमाणे आहे.)

आदिनाथः आदिनाथ

एवं यस्य प्रबुद्धा सा तस्यसिद्धिः करस्थिता । सर्वशास्त्रार्थ वेत्तृत्वं सौभाग्यं परमन्ततः ॥

ह्याप्रमाणे अनेक साधूंच्या हातात सिद्धिं आहेत(साधू अनेक सिद्धीनी युक्त आहेत.)सर्व शास्त्रांचे ज्ञान मिळवण्याचे परम सौभाग्य अंततः प्राप्त होते.

काव्यं च सर्वभाषाभिः सालंकार पदोज्ज्वलम् । करोति लीलया योगी रुद्रशक्ति प्रबोधनात् ॥

काव्य हे सर्वभाषात अलंकार युक्तपदे उजळते. योगी ह्यागोष्टी रुद्रशक्तिच्या प्रभावात सहज करतो.

अनेनैव प्रकारेण सर्वमात्रान् स्फुरन्ति हि । रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिंभिनत्यतः ॥

अनेक प्रकार उपायांनी,सर्व मात्रा स्फुरतात ज्यात रुद्रग्रंथी असून विष्णुग्रंथीच्या मोकळे होण्याचा सुद्धा समावेश आहे.

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा कमलानिभिनत्ति षट् । सहस्त्रकमलेशक्तिश्शिवेन परिमोदते ॥

षटचक्र कमळांतील ब्रह्मग्रंथीसुद्धा मोकळ्या होतात. सहस्त्रकमळात शक्तिचे शिवांशी आनंदमय मिलन होते.

मणिपूरे यदा विष्ठा शान्तिश्श्री तुष्टि पुष्टयः । आकर्षणं परक्षोभो भवन्त्येव हि सिद्धयः ॥

मणीपुरात(चक्रात)शांतता येते,ज्याने समाधान व उत्साह वाढतो.आकर्षण सिद्धाला नकोसे (तिरस्कार) वाटते.

मणिपूरात्समानीय स्वाधिष्ठाने प्रवेशयेत् । स्वाधिष्ठानात् समानीय चानाहत पदं नयेत् ॥

मणिपूर चक्रानंतर स्वाधिष्ठानात प्रवेश करावा. स्वाधिष्ठान चक्रात स्थिरता आल्यावर आपल्या पदापासून विचलित होत नाही.

योगसारमञ्जर्याम् - योगसार

अनाहते तु संलीने योगग्रन्थिविभेदनात्। गिरीणां पातनं देवि कुर्यान्मृत्योश्च वञ्छनम्॥

योगग्रन्थींचा भेद केल्यावर गुप्त असलेला अनाहत नाद ऐकशील,पर्वत खाली आल्यासारखा मृत्यू विच्छिन होतो.(मृत्यूचे प्रहाराने तुकडे होतात.)

यदा विशुद्धमानीतः सा मृतप्राशनं तदा। योगिनः संप्रवर्तन्ते ह्यणिमाद्यष्टसिद्धयः॥

अश्यातऱ्हेने विशुद्ध (शुद्धाहून शुद्ध) मनाने मृत्यू प्राशन केला अश्या योग्याला आणि-मादी सिद्धी प्राप्त होतात.

तदूर्ध्वं लाम्भिकां भित्वा नासाग्रं तु समानयेत्। नासाग्रे श्वाससंभिन्नं भ्रूमध्ये संनिवेशयेत्॥आज्ञास्थानगतो योगी सर्वं जानाति सर्वदा।

नासाग्रावर समान दृष्टी ठेवल्यावर लाम्बिका (गळयाजवळील किवा आतड्याच्या-जास्तीचे मासं) ऊर्ध्व होते.योगी त्यानंतर आज्ञा स्थानावर जातो व सर्व नेहमी जाणतो.

योगसारमंजर्याम्

श्वासेनसहितं जीवं तेजोरूपं ललाटके। गत्वालक्ष्यं ललाटस्थं प्रविशेत् सूर्यसन्निभम्॥

श्वासासहित जीव तेजरूप ललाटात असून लालाटांकडे लक्ष गेल्यावर सूर्याजवळ प्रवेश करतो.

कुञ्चिकाग्रं ततः सूक्ष्मं चिद्रूपाणि च सुस्थिरम्। उद्घाटयेत् ततो द्वारं शिवद्वारार्गलं महत्॥

स्तनाग्राप्रमाणे सूक्ष्म असे वैश्विक तत्व स्थिरपणे विद्यमान आहे, जे शिवव्द्वार महान व मोठे आहे त्यात स्वयंस्थापित करावे.

बिन्दुं द्विरर्गलं भित्वा दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि। ब्रह्माण्डोदरमित्युक्तं योगिनीसिद्धिसेवितम्॥

बिंदूरूप ते व्दार स्वर्गातील लोकांना सुद्धा उघडणे अशक्य आहे. ब्रह्मांडाच्या उदरात असलेले योगी सर्व सिद्धींचा भोग घेतात.

तदेतंगुलोत्सेधं कपाले संव्यवस्थितम्। शक्तिचक्रप्रवेशेन सर्वसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम्॥

त्यासाठी एक अंगुळे श्वास दूर ठेवावा जो कपालभातीने प्रस्थापित करतात.त्यानंतर शक्तिचक्रात प्रवेश करावा व सर्व सिद्धी प्राप्त करून घ्याव्यात.

आदिनाथःआदिनाथ

अपानवृत्तिमाकृष्य प्राणो गच्छतिमध्यमे। राजते गगनां भोजे राजयोगस्तु तने वै॥

जे अपानवायूने साधण्याच्या योगात असतील त्यांचे प्राण मध्यमेत जातात त्यांना आनंद गगनात गेला असे वाटते व ते राजयोगाचा उपभोग घेतात.

एतत् साधनमार्गस्य लक्षणं वक्ष्यतेऽधुना। प्राकाराणि शरीरस्य षडुत्तानत्वगादिभिः॥

अशी साधनामार्गाची लक्षणे,ज्यांनी साधनेत वर्षे घालवली आहेत ते सांगतात,शरीराचे साधनप्रकार सहापेक्षा जास्त असल्याचे सांगतात.

षडब्जैष्षट्क वाटैस्तद्रक्षितं पञ्चवायुभिः। तन्मध्ये सुषिरं सूक्ष्मं तत्र लिङ्गं शिवालयम्॥

नादातील षड्जाप्रमाणे पंचवायू भासतात त्याना भेदून एक सूक्ष्म पोकळ आहे,जे लिग्डं शिवालय स्वरूप आहे.

तस्यशक्तिः स्थिताबाह्ये प्राकारद्वारमण्टपे। तटिद्वलयसंकाशां सुप्तांपतिविलोलुपाम्॥

शक्ति त्याच्या व्दाराजवळ बाहेरील बाजूस असते.त्याच्या जवळील आकाशात (तट)तिरावर सुप्त असलेली शक्ति पतीमध्ये एकरूप होते.

प्राकारपालकेनैव कवाटानां प्रभेदनम्। कृत्वातां प्रापयेच्छम्भुं तत्क्षणाद्ब्रह्मवर्त्मना॥

अनेक प्रकारच्या साधनेने चक्रांचा भेद करावा व पापांचा नाश करावा आणि तत्क्षणी ब्रहरूप व्हावे.

पूरयेन्मारुतं दिव्यं सुषुम्ना पश्चिमे मखे। शनैः संबोधये च्छक्तिं कुण्डली मनुनैवताम्॥

पवनेनसमाकृष्य योजयेत् पतिना सह॥ इति।

सुषुन्मेतील पश्चिम मुखात वायूचा प्रवेश करावा शक्ति कुंडलिनी श-न (श्वास-प्रश्वास) संबोधिली जाते,बुद्धीने तसे नाही.पवनाने शक्ति आकर्षिली जाऊन तिची व्यवस्था पती सोबत होते.

शक्तिध्यानं विनायोगी शक्तिहीनः प्रजायते॥ शक्तिध्यानप्रयोगेण शक्तियुक्तो भवेदखे ध्रुवम्॥

शक्तिचे ध्यान न करणारे योगी शक्तिहीन राहतात,शक्तीच्या ध्यानाने शक्तियुक्त नक्कीच होता येते.

यदा तु योगिनो बुद्धिस्त्यक्तुं देहमिमं भवेत्। तदा स्थिरासनो भूत्वा मूलाच्छक्तिं समुज्ज्वलाम्।

कोटि सूर्यप्रतीकाशां भावयेच्चिरमात्मवित्॥

ह्याप्रकारे योगी बुद्धिमान ज्ञानयोगीच होतो,स्थिरासनावर बसल्यावर योगी मुलातील शक्ति स्व-तेजस्वी रूपाने विद्यमान होते.

आपादमस्त(मस्त)पर्यन्तं प्रसृतं जीवमात्मनः। संहृत्य क्रमयोगेन मूलाधारात्पदं नयेत्॥

पायापासून डोक्यापर्यंत जीवात्मा पसरला आहे अतिशय विस्मयकारकपणे क्रमयोगमार्गाने(क्रमाने) मुलाधारापर्यंत जाता येते.

तत्र कुण्डलिनी शक्तिं संवर्तानिलसन्निभाम्। जिह्वानलं चेन्द्रियाणि ग्रसन्तीं चिन्तयेद्धिया॥

जेव्हा कुंडलिनी शक्ति मनाच्या क्षिण अवस्थेत असते,जिव्हा चंद्राच्या कलेसारखी बांधली जाऊन चिंता उत्पन्न होतात.(क्षिण मनाच्या अवस्थेत काही सुचत नाही.)

संप्राप्य कुम्भकावस्थां तटिद्वलयभासुराम्। मूलादुन्नीय देवेशि स्वाधिष्ठान पदं नयेत्।

तत्रस्थं जीवमखिलं ग्रसन्तं चिन्तयेच्चताम्॥

अश्या वेळी कुम्भाकावस्था प्राप्त करून घेणे उत्तमोत्तम आहे,ज्याने स्वाधिष्ठानपदाकडे(चक्राकडे) मार्गक्रमण करता येते,जीव पूर्णपणे त्रिविध चिंतांनी ग्रासला गेलेला असतो.

तटित्कोटिप्रतीकाशां तस्मादुन्नीयसत्वरम्। मणिपूरपदं प्राप्य तत्र पूर्ववदाचरेत्॥

तेव्हा तिरावर (चक्र-तिर-तट) कोटीप्रकाशाकडे त्वरित नेणारा व मणिपूर पद प्राप्त करून देणारा कुंभक योग्य आहे असे पूर्वीच्या लोकांनी सांगितले आहे.

समुन्नीयपुनः स्थानात् अनाहतपदं नयते्। तत्रस्थित्वा क्षणं देवि पूर्ववद् ग्रथितं स्मरेत्॥

जो पुढे अनाहत स्थानाकडे नेतो,तेथे क्षणभर जरी थांबले(प्राण थांबला) तरी ग्रंथी पूर्ववत होतात.

तत्रापि चिन्तयेद् देवि पूर्ववद् योगमात्मवित्। तस्मादुन्नीयभ्रूमध्यं नीत्वा जीवं ग्रसन् स्मरेत्॥

चिंताग्रस्त असणारे पुन्हा पूर्वीसारखे योग आचरण करू लागतात,भृमध्यामध्ये उन्नत अवस्थेत जीव पूर्वी आपण ग्रस्त(त्रास) झालेल्या गोष्टींचे स्मरण (आठवू-जाणू) करू शकतो.

परामृत महाम्भोधौ विश्रामं सम्यगाचरेत्। तत्रस्थं परमं देवं शिवं परमकारणम्। शक्त्या सहसमायोज्य तयोरैक्यं विभावयेत्॥

परमअमृताचे प्राशन व विश्राम ह्यांचा पूर्ण भोग मिळतो, ह्या तिन्हीला शिव हे परम(मुख्य) कारण आहे शक्ति बरोबर होणाऱ्या ऐक्याचा हा वृतांत आहे.

यदि वञ्चि तु मुद्युक्तः कालंकालविभागवित्। यावद्वजति तं कालं तावत् तत्र सुंख वसेत्॥

ज्याप्रमाणे आपल्याला पाहिजे तशी काळाची विभागणी करतात व सुखाचा काळ अनुभवतात.

ब्रह्मद्वारार्गलस्याधो देहे कालप्रयोजनम्। यदा देव्यात्मकः कालमति क्रान्तः प्रविश्यति॥ तदा ब्रह्मार्गलं भित्वा शक्तिं मूलपदं नयेत्। शक्ति देहान् प्रसूयन्ति स्वजीवं चेन्द्रियैः सह॥

ब्रह्मव्दाराच्या बंद होण्यामुळे देहात काळाचा ठाव आहे,जर देव-काळाच्या गतीत आपण शिरलो तर ब्रह्मव्दाराच्या बंद होण्याने शक्ती मुलाकडे मार्गस्थ होते.व ती देहात स्वजीव इन्द्रियांसहित उत्पन्न होते.

तत्तत्कर्माणि संयोज्य स्वस्था देहे सुखं भवेत्। अनेन देवि योगेन वञ्चयेत् कालमागतम्।
यदा मानुष्यकं देहं त्यक्तुमिच्छा प्रवर्तते॥

त्यावेळी उत्तम योग कर्मसंयोगाने जुळून येऊन देहात स्वस्थ अवस्था व सुख प्राप्त होते.

ततः परमसन्तुष्टः ब्रह्मस्थानगतं शिवम्। शक्त्या संयोज्यनिर्भिद्य व्योमब्रह्मशिलं व्रजेत्॥

त्यावेळी परमसंतुष्ट होऊन शिव ब्रह्मस्थानाकडे जातात. शक्तिसंयोगाने आकाशाचा भेद करून आकाश ब्रह्मात विलीन होते.

व्योमतत्वं महाव्योम्नि वायुतत्वमथानिले। तेजस्तत्वं तथा तेजस्यप्तत्वं जलमण्डले॥

आकाश आकाशात व वायू त्यात अदृश्य होतो,तेज तेजात आप जलमंडळात

धरा तत्वं धराभागे निरालंबे मनः परे। व्योमादि गुणतत्वेषु स्वेन्द्रियाणि निवेदयेत्॥

पृथ्वी तत्वे पृथ्वीकडे व अवकाशात मन,अश्या तऱ्हेने आकाशादि गुण व इंद्रियांच्या बद्दल सांगितले.

एवं सांसारिकं त्यक्त्वा परतत्वा वलं काः।अदृष्टः परतत्वाद्यैर्भित्वा सूर्यस्यमण्डलम्॥

संसारिक तत्वांनी परतत्व झाकले आहे,त्या अदृष्य परतत्वाने सूर्यमंडलाचाही भेद केला आहे.

परतत्वे परेशानि शिवे लीनः शिवायते। न कल्पकोटि साहस्रैः पुनरावर्तनं भवेत्॥

न जाणता येणारे जे परतत्व आहे त्यात शिवाशी शक्ति(शिवा) लीन राहते. व हजारो कोटी कल्पानंतरही पुन्हा असे घडत नाही (शिवशक्ती वेगळी होत नाही)

अनुग्रहायलोकानां यदि देहं न सन्त्यजेत्। प्रलयान्ते तनुं त्यक्त्वा स्वात्मन्ये वाति वर्तते॥

लोकांना अनुग्रह देण्यासाठी जर देहाचा त्याग केला नाही,तर प्रलय प्रसंगी देह आपल्या मार्गांने क्रमण करतो.(तत्वे तत्वात विलीन होतात.)

इत्येषा खेचरीमुद्रा खेचराधिपतिर्भवेत्। जन्ममृत्युजरारोगवलीपलितनाशिनी॥

खेचरी मुद्रा करणारे खेचराधिपती होतात व जन्ममृत्यू म्हातारपण व रोग जीर्ण व सुरकुत्या ह्याचा नाश होतो.

अनया सदृशी विद्या क्वचिच्छास्त्रान्तरे न हि॥ खेचरी मेलनं देवि सुगुप्तं न प्रकाशयेत्॥ इति।

खेचरी विद्या ही शास्त्रात सुद्धा असलेली दिसत नाही, हे देवी खेचरी रुपी गुप्त व गूढ विद्या कोठेही उघड केलेली नाही.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासार

चुबुकं योजयेज्जिह्वां षोडशस्वरमण्डले। भ्रूमध्ये चक्षुषी न्यस्य जिह्वामूर्ध्वं प्रसारयेत्॥

हनुवटीपर्यंत लांब असलेली जिव्हा सहास्वर जेथून येतात तेथे ठेवावी भृकुटी मध्यात डोळे स्थिर ठेऊन आत घातलेली जिव्हा वरच्या बाजूस पसरवावी.

संप्राप्य कुम्भकावस्थामिडापिङ्गलरोधनात्। मूलशक्तिं समाबोध्यभित्वाषट्सरसी रूहान्॥

इडा व पिंगळा नाडीच्या साहयाने वायूचा निरोध करून कुम्भाकावस्था प्राप्त करावी,मुलशक्ति जागृत करून ति सहाचक्रांच्या दिशेने सरकवावी.

तटित्सहस्रसङ्काशां ब्रह्माण्डोदर मध्यगाम्। धमनि शिवामृताम्भोधौ सन्निवेश्य चिरं वसेत्॥

सहस्त्रदलाच्या जवळ ब्रहमांडव्द्वाराजवळ मध्यभागी नाडीतून शिवअमृताचा प्रवेश सारखा होत असतो.

यथाब्रह्ममये धात्रि योगी वसति लीलया। तथा तज्जीववदखे देहं भाति स्फुरति तत्पदम्॥

त्यामुळे ब्रहमरूप होऊन योगी सहज राहू शकतो,त्यापदावर जिवास पाहता क्षणी ज्ञानाचे स्फुरण होते.

अनेन देवि योगेन दिनसप्तकमाचरेत्। यथा तथा स भवति जरामरणवर्जितः॥

नाहीतर देवी सातदिवसाच्या योग आचरणाने जरा-मरण वर्जित होतो.

मासमात्रप्रयोगेण जीवेदाचन्द्रतारकम्। यदा ब्रह्मपुरं भित्वा योगी व्रजति लीलया॥

एक महिन्याच्या प्रयोगाने चंद्रतारापर्यंत जीव जातो व जर ब्रहलोकाच्या दिशेने जाण्याचे असेल तर त्यासाठी हे सहज शक्य आहे.

तदा शिवत्वमाप्नोति त्यक्त्वा देहमिमं प्रिये। न पुनः पीयते मातुः स्तनं यद्भव हेतुकम्॥

हे प्रिये देह शिवमय होतो.,पुन्हा त्याचा जन्म होऊन आईच्या स्तनातून पिण्याची आवश्यकता लागत नाही.(पुन्हा गर्भवास व जन्म होत नाही)

इदं गुह्यतमं शास्त्रं सर्वेषां न प्रकाशयेत्। अपरीक्षितवृत्तस्य स शीघ्रं नश्यति प्रिये॥

असे हे गूढतर शास्त्र सगळीकडे उघड करू नये न अनुभवलेल्या वृत्तांताचा लवकर ह्रास होतो.

डम्भाहं कारहीनाय धार्मिकाय दृढाय च। समकखे शुश्रूषशीलाय दातव्यं मन्त्रपुष्पकम्॥

धर्मिक व पूजा करणाऱ्यांना एकत्र करून भाव घट्ट करावा व मंत्रपुष्पकाचे दान करून त्यांच्याकडे लक्ष द्यावे,जेणे करून त्यांना समाधान मिळून त्यांच्या चेहेऱ्यावर हास्य उमटेल.

अविज्ञाय च यः कुर्यात् गुरुवाक्यामृतं विना। भक्ष्यते सोऽथिराद्देवि योगिनीभिर्नसंशयः॥

गुरुवाक्याशिवाय (सांगितल्याशिवाय) जे समजत नाही,ते समजण्यास सुरु होते,हे देवी ज्यापासून धोका आहे (मृत्यू) त्या गिळल्या जातात,भिती वाटणाऱ्या गोष्टीचा संशय (संसाराचे) नाहीसा होतो.

य इदं परमं शास्त्रं ग्रन्थतश्चायर्त श्च हा। गुरुवक्त्रात् तु लभ्येत स परां सिद्धिमाप्नुयात्॥

अशारितीने हे परमशास्त्र असून अतिशय सन्मानित करण्यायोग्य आहे,गुरुच्या सानिध्यात अनेक सिद्धी प्राप्त होतात पण त्या खालच्या पातळीच्या होत.

य इदं परमं गुह्यं खेचरी मेलनं वदेत्। स एव हि गुरुर्देवि नान्योऽस्ति परमेश्वरि॥

परमगुह्य असे खेचरीचे ज्ञान, हे परमेश्वरी, जे गुरूंपाशी सुद्धा नाही

बहुधा क्लिश्यमानाय भक्तायानन्य चेतसे। एकान्ते विजने स्थाने प्रवक्तव्यं विपश्चिता॥

अतिशय बुद्धिला कष्टमय असे,भक्तांना ज्ञान नसते.एकांतात फार वर्दळ नसलेल्या ठिकाणी जाऊन बसावे.

व्याख्यानकाले कर्तव्यः पूजाविधिरशाम्यतः। भक्ष्यभोज्यादिभिर्युक्तं कस्तरी चन्दनादिभिः।
पूजयेच्छास्त्रविधिना विद्यापुस्तकमादरात्॥

लोकांना जमवून व्याख्यानावेळी पूजाविधीचे कर्तव्य सायंकाळी करावे,खानपानाच्या व्यवस्थेबरोबर कस्तुरी चंदन असावे.पूजा शास्त्रोक्त असावी विद्येचे पुस्तक जागेपणाने (मन व बुद्धी जागृत) पाहावे.

अथवा यद्यशक्तस्तु मानसेत घनामृतैः। सन्तर्प्यपूज्यविधिना व्याख्यानं गुप्तमाचरेत्।
यस्य हस्ते स्थितं दिव्यं विद्यापुस्तकमीश्वरि॥

अथवा शक्य झाल्यास आपल्या शक्तिनुसार धनरुपी (संपत्तीचा) अमृताचा वापर करावा,संपूर्ण पूजाविधी व्यवस्थितपणे पार पडल्यावर गुप्तपणे सांगितलेले व्रत आचरावे,अशा वेळी हातात दिव्य असे विद्येचे पुस्तक असणे योग्य होईल.

तस्य मूर्तिर्गतं देवि सकलज्ञानसागरम्। यथार्थग्रन्थतश्चेदमर्थतश्च विदिष्यति॥

त्यानंतर हे देवी सकलज्ञान-सागरात शिरावे. पूर्वी ज्ञात असलेले यथार्थ ग्रंथातील अर्थ समजतील.
अशेषेण जगद्धात्रि स एव परमेश्वरः। सर्वज्ञेन शिवेनोक्तमिदं जन्माबुदैरपि ॥

जगाचा आधार हा परमेश्वर आहे हे सांगण्याची आवश्यकता नाही, तसेच जन्म घेतलेले सगळेजण हेच सांगतात कि शिव हे सर्व ज्ञानाने युक्त आहेत.
दुलभं शास्त्रसारं तु विद्याज्ज्ञानप्रकाशकम्। द्वावेव पुरुषौ लोके सिद्धः साधक एव च।
अभ्यासे नैव सततं यस्यमतुपरिवर्तते ॥

दुर्लभ असे शास्त्राचे सार तु (योगी) आपल्या विद्येने व ज्ञानाने प्रकाशमय कर, लोकांत सिद्ध व साधक कधी परतून येत नाहीत.(ज्ञानी लोक लोकांत राहत नाहीत)
अचिरान्मनसस्सिद्धिं स योगीसाधकः स्मृतः। सम्यगभ्यस्य विज्ञाय यः समं मेलनं चरेत् ॥

श्रुतींनी सांगितल्याप्रमाणे योग्यांना सिद्धी व मनाचा ताबा लवकर मिळतो जे भासमान आहे,त्याचे विशेष ज्ञान मिळण्याचा योग जुळून येतो.
सर्वसाधारणत्वेन विकल्प कुटिलोज्झितः। कर्ताभर्ता च संहर्ता नित्यतृप्तो निरामयः ॥

सर्वसाधारण लोक विकल्प व कुटील किंवा किल्ष्ट विचारात असतात निर्माण करणारा पोषण करणारा व संहार करणारा ह्यात गुरफटतात पण निरामय हा नित्य तृप्त असतो.
पश्यत्यात्माविभेदेन जगदेतच्चराचरम्। स योगी सर्वविच्छ्रीमान् सिद्ध इत्युच्यते बधुै ः।
सहस्त्रारे महापद्मे स्थित्वा योगी विराजते ॥ तस्मात् सर्वप्रयत्नेन खेचरी मेलनं चरेत् ॥ इति।

जगात जे चराचर दिसते ते आत्मभेदाने आहे, बुद्धिमान योगी ह्या सर्वांचा भेद जाणतो.सहस्रपाकळ्या असलेल्या (सहस्त्रदल चक्र) ठिकाणी योगी विराजमान होतो.ह्यासाठी सर्वप्रयत्नांनी खेचरीचा योग जुळून आणावा.
अयं भावः - अयं भाव
द्वादशान्तादि मूलाधारान्तं विभाव्य पराशक्तिः स्वयं । कुण्डलिन्यादि रूपं भूत्वा सर्वाधारेषु सर्ववर्णेषु सूत्ररूपेण स्थिता।
तदुक्तं शारदातिलके -- शंखावर्तक्रमाद्देवी सर्वमावृत्य तिष्ठति ॥ इति।

मुलाधारात बारानंतर (बारा अंगुळे) आत पराशक्ती विशेष करून असल्याचे समजते. कुंडलिनी स्वरुपात असताना सर्वधारणा करणारी सर्ववर्ण असणारी असून सूत्ररूप स्थित आहे.
शारदातिलकानुसार-शंखात असलेली देवी (शक्ति) सर्व ठिकाणी (वृत्ती) व्याप्त आहे.
दक्षिणामूर्ति कल्पे - दक्षिणमूर्ती कल्प ह्यानुसार
सूत्रेमणिमयं जगत् ॥ इति। त्ररूपेण मणिरूपेण स्थिता भवति। इति। अनन्त व्रतसूत्रग्रंथि रूपेण सूत्ररूपेण यथा तथा कमलानि कलाश्च निर्मितवती।

जग मण्यातील सूत्ररूप आहे. तीन रूपांनी मणीरुपात स्थित आहे.अनंताचे सूत्र असलेली ग्रंथीरूप सूत्ररूप कमळांत राहणारी व अनेक कला निर्माण करणारी आहे.

तदुक्तं योगयाज्ञवल्क्ये –अष्टप्रकृतिरूपा सा ह्यष्टधा कुण्डलाकृतिः ॥ इति ।

योगयांज्ञवाल्कानुसार- अष्टधाप्रकृती हीच कुंडलाकृती आहे.

भगवद्गीतासु - भगवतभितानुसार

भूमिरापो नलो वायुः खं मनोबुद्धिरेव च । अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥ इति ।

भूमि आप व वायू आकाश हे मनबुद्धी अहंकार इत्यादि भिन्न प्रकृती हे अष्टक आहे.(अष्टधा प्रकृती)

अत एवाधाराद्यष्ट पद्मेषु अष्टवक्रेण स्थिता । पृथिव्यादयः पञ्चमनोबुद्धिरहंकारा अष्टप्रकृतयः । भिन्नरूपत्वात् अष्टधाकुटिलीकृता । द्वादशान्ते गुरुपादुका युग्मस्य पीठरूपे स्थित पद्मस्य नालरूपेणकर्णिकारूपेण स्थितवती । एतदर्थं गुरुपादुका स्मरणा वसरे उच्यते । सहस्त्रारे सूक्ष्मसृष्ट्यर्थं जगत्पावनार्थं बुद्धिरूपेणपत्यासहस्थिता । तदुक्तं –सहस्त्रारे पद्मे सह रहसि पत्या विहरसे ॥ इति ।

तसेच ही अष्टधा प्रकृती पद्मात (कमळात) आठ ठिकाणी वळणे घेतलेल्या अवस्थेत आहे.पृथ्वी,आप तेज वायू आकाश हे पाच तसेच मन बुद्धी अहंकार इति अष्टधा प्रकृती भिन्न स्वरुपात ही अष्टधा प्रकृती बरेच अनाकलनीय खेळ करते.बारा अंगुळे आत गुरुपादुकांची जोडी पिठरूपाने कमळांत स्थित आहे.कमळाच्या देठाप्रमाणे (पोकळ नळी व गाठ) व गाठीत स्थित आहे.ह्यासाठी गुरुपादुका स्मरण श्रेष्ठ ठरते.सहस्त्र दलात सूक्ष्मसृष्टीरूप जगाचे मंगल करण्यास बुद्धिरूपांने पतिसह विद्यमान आहे.त्याचप्रमाणे सहस्त्रदल कमळात गुप्तपणे पतीपासून वेगळी आहे.

आज्ञाचक्रेण प्रज्ञायुक्तमनोरूपेण शंभुना सह स्थिता । तदुक्तं -- तवाज्ञा चक्रस्थं तपन शशिकोटिद्युतिधरम् ॥ इति । विशुद्धे आज्ञाकाशरूपेण अमृतकुण्डलिरूपेण स्थिता । तदुक्तं -- शशिकिरणसारूप्य सरणीति । अनाहते वायुरूपेण हृदयकमलस्यनालरूपेण स्थिता । सर्वकारणरूपेण स्वाधिष्ठाने स्थिता । स्वाधिष्ठानेदुग्धामृतवर्षेण जगत्प्लावनार्थं मणिपूरे स्थिता ।

जाणून घेण्या योग्य अशी मनरुपात आज्ञाचक्रात स्थित शिवाबरोबर आहे.तसेच आज्ञाचक्रात तप्त असून कोट्यावधी चंद्राप्रमाणे प्रकाशित आहे विशुद्ध चक्रात म्हणजे आज्ञा चक्राचे आकाश ह्यात अमृतकुंडलीप्रमाणे स्थित आहे.त्याचप्रमाणे चंद्रकिरणांस्वरूप अनाहतात (चक्र-नाद) वायुरूप व हृदयकमळात पोकळ नळी सारखी आहे.सर्वकारण रुपात स्वाधिस्थानात असून,स्वाधिस्थानात दुध व अमृताचा वर्षाव करणारी व जगाचे पालन करण्यास मणिपुरात स्थित आहे.

तदुक्तं याज्ञवल्क्ये - तसेच याज्ञवल्कानुसार.

द्वादशारयुतं चक्रं तेन देहः प्रतिष्ठितः । चक्रेऽस्मिन् भ्रमते जीवः पुण्यःपापः प्रचोदितः ॥

देहात बारा फेऱ्यांचे चक्र विद्यमान आहे. त्या चक्रात पापपुण्यासह जीव भ्रमण करतो असे दिसते.

सा शक्तिः पुण्यपापरूपत्वात् सर्वकारणम्। अमृतवर्षेण स्वाधिष्ठानेदग्ध जगत्प्लावनार्थं मणिपूरे मेघरूपेण स्थिता। मणिपूराद्धृदयेउडखेडीयवर्षन्ती। तदुक्तं तव श्यामं मेघं कमपि मणिपूरेकशरणमिति। स्थूलसृष्ट्यर्थं पत्यासहक्रीडयित्वा मूलाधारेस्थिता। तदुक्तं तवाधारे मूले सह समय चेति॥ एवं प्रवृत्तिः कुण्डलिन्याः इति।

पापपुण्यरुपात सर्वाचे कारण शक्तीच आहे.अमृताचा वर्षाव करण्यासाठी स्वाधिष्ठान चक्रात तत्प्तरुपात व जगपालन करण्यासाठी मणिपूर चक्रात मेघरूपाने स्थित आहे.मणिपूर चक्र व हृदयात चंद्रासारखा अमृताचा वर्षाव करतात.मणिपूर चक्रात श्यामवर्णी मेघांसारखी आश्रयाला आहे.स्थुलात पतिसह क्रिडाकरणारी असून मुलाधारात स्थित आहे त्याचप्रमाणे त्याच्या आधारे मुळात (मूलाधारात) त्याचवेळी चेतना देते.

॥ इति योग सारसंग्रहे कुण्डलिनी स्वरूपक्रियानिरूपणं नामचतुर्दशोध्यायः॥

अशारितीने योगसारसंग्रहातील कुंडलिनी स्वरूपक्रियानिरुपण नावाचा चौदावा अध्याय समाप्त झाला.

<u>सुषुन्मा कला स्वरूपनिरुपण</u>

ब्रह्मचक्रे सुषुम्नाग्रे श्रीचक्रे चन्द्रमण्डले। महापद्मवने यत्तदखे योगपीठं प्रकीतिर्तम्॥

सुषुन्मेच्या टोकावर जे ब्रह्मचक्र आहे त्यातील श्रीचक्रांत चंद्रमंडल असून त्यामहाकमळांत योगपीठ म्हणून प्रसिध्द आहे.

तदुक्तं योगसारमञ्जर्याम् - योगसारानुसार

पद्मेदशशताराढ्ये ब्रह्मचक्रे शिवात्मके। श्रीचक्रं राजं बालार्ककोटि दीप्तं विभावयेत्॥ इति।

तसेच दहाशतकातील (सहस्त्रार) ब्रह्मचक्र शिवरूप आहे,श्रीचक्र उगवत्या सूर्याप्रमाणे दैदिप्यमान असे दिसते.

शिवः- शिव

महापद्मवनं यत्तत् योग पीठं प्रकीर्तितम्। कदम्बगोलकाकारं चक्रं तं बिन्दुरूपिणम्॥

ब्रह्मरूपन्तु तत्रैव सुषुम्ना धारमण्डले॥ इति।

महापद्ममात योगपिठ प्रसिद्ध आहे. ते कदम्ब(सूर्याचा ब्रह्मांड मार्ग- ग्रहणमार्ग) गोलाकार असून बिंदूरूप आहे.

बीजे यथांकुरोदखे भेदः तथा तारार्णमण्डलम्॥ कदम्बगोलरूपेण सहस्त्रारे व्यवस्थितः॥

बिजातच अनेक नाद भेद आहेत जसे तारामंडलात आहेत कदम्ब(सूर्याचा ब्रह्मांड मार्ग- ग्रहणमार्ग) गोलाकार असून सहस्त्रात विराजमान आहे.

परितश्च सुषुम्नाया अधश्चोर्ध्वं च सर्वशः। यद्यत् स्थितं च तत् सर्वं संक्षेपेण प्रकाश्यते॥

सुषुन्मा नाडीत ते पूर्णपणे उलटे असून ते अश्यारीतीने स्थित आहे कि सर्व संक्षेपरूपाने प्रकाशमान आहे.

सहस्त्राद्वितस्त्यन्तं द्वादशान्तमितीरितम्।तदेव श्रीगुरुस्थानं षोडशान्तमितीरितम्॥

सहस्त्रात बारा तर गुरुस्थानात सहा शुद्ध अंगुळे विद्यमान आहे.

नृसिंह तापनीये - नृसिंह तपानीय

ओंकारं सर्वेश्वरं द्वादशान्ते षोडशान्ते इति।

ॐकार रुपात बारा व सहा अशारितीने

तन्त्रधारे च--ततः परममात्रास्तु तत्वातीतः परः शिवः। निष्कलो निर्मलो नित्यः शरद्वारि समप्रभः॥

तन्नधारे प्रमाणे - परमात्मा शिवतत्व परमात्रा(ॐ) अबीजरूप असून अर्धमात्रेच्या व्दाराजवळ प्रकाशमान आहे.

गम्योनैक क्रमेणैव स्वानुभूत्यैमहात्मभिः। ऊर्ध्वाम्नाये--ब्रह्मरंध्रसरसी रुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम्। कुण्डली कनककाण्डशोभितं द्वादशान्त सरसीरुहं भजे॥

क्रमशा: मार्गक्रमण केलेल्याने स्वतः हा अनुभव घेतलेला आहे.वर असलेल्या ब्रह्मरंन्ध्राच्या जवळ असलेल्या अथांग उदरात वर चढून नित्य (शक्ति) स्पर्श करते भुतांच्या ठिकाणी असे म्हंटले जाते.सुवर्णमय अशी शोभते, बाराअंगुळे चढून गेलेली (पापपुण्य ओलांडलेली) (ऊर्ध्व) तिची आराधना करावी.

तस्य कन्दलितकर्णिका पुटे क्लृप्तरेखमकथादि संख्यया। कोणलक्षितहलक्षमण्डलं भावलक्ष्यमनलालयं भजे॥

सांख्यानी तप्त गाठित बंद असल्यासारखी व पुढे जाणारी असे म्हंटले आहे,कोणी पिवळ्या मंडलात तर कोणी मनाच्या भावात लक्ष लावतात.

तत्पुटे घनतटित्कटादिमत्स्पर्धमानपाणे पाटलप्रभम्। भावयामि हृदि चिन्मयं सदाबिन्दुनादमणिपीठमण्डलम्॥

वेढलेली लालसार रंग असलेली तटावर जाण्यास पूर्णपणे समर्पित होऊन जात आहे,हृदयात शुद्धभाव असलेले नेहमी बिन्दुनाद होणारे पिठ एखाद्या अलंकाराप्रमाणे आहे.

ऊर्ध्वमध्यहुतभुक्शिखास्पदं चिद्विलासपरब्रह्मणास्पदम्। विश्वखस्मरमहायशोत्कटं भावयामि युगमादि हंसयोः॥

ऊर्ध्वमध्यातील टोकावर (शीख) आश्चर्यकारक स्पंदने आहेत.चित्तातील सोंदर्य ब्राह्मण स्पंदनासारखी आहेत. विश्वातील पोकळी उत्कट महायशाच्या भावासारखी आहे (युगेयुगे असणाऱ्या हंसाच्या जोडीला विश्वातील भाव महायशासारखे उत्कट स्मरण देतो.)

द्वन्द्वमिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम्। पादुकापरशिवात्मनो गुरोः पापनाशिनि पटीयसी मम॥
मूर्ध्निशीतकरनिस्सरत्सुधा सिक्तमूर्तिरनिशं विराजते॥ इति।

वाढत जाणारे व्दंव्द मधाप्रमाणे असून शितल आहे जे मनात मंगलपदांचे स्मरण करून देते.गुरूच्या पादुका ह्या अतिउच्च्य अशा गुरु शिवाच्या असून पापाचा नाश करण्यास समर्थ असून मजला प्रिय आहेत.मुर्धेत शीत-अमृतमय (चंद्रतेज) ते (मूर्तीच्या) शिवांच्या सर्व बाजूला दिसते.

योगसारमञ्जर्याम् - योगासाराप्रमाणे

गुदात्तद्व्यष्टभागेषु वीणादण्डाख्य देहभृत्। दीर्घास्थि मूर्ध्निपर्यन्तं ब्रह्मनाडीति कथ्यते॥

गुदातील (जवळील) दिसणाऱ्या भागात देहाच्या आधाराने नाददंड-प्रकाशझोत आहे.जो लांबवर असून मुर्धा (डोक्यापर्यंत) आहे ज्यास ब्रह्मनाडी,असे सांगितले जाते.

तस्थान्ते सुषिरं सूक्ष्मं ब्रह्मनाडी सूरया। इडापिंगलयोर्मध्ये सुषुम्नासूर्यमण्डले॥

त्यानाडीच्या अंती सूक्ष्म छिद्र असलेली सूर्यासारखी ब्रह्मनाडी आहे. इडा व पिंगळेमध्ये सुषुन्मा सूर्यमंडलरूप नाडी आहे.

सर्वं प्रतिष्ठितं तस्मिन् सर्वं विश्वतो मखुम्। तद्गतास्सूर्यसोमोग्नि देवताः परमेश्वरः॥

सर्व तेथे योग्यरीतीने स्थापित असून ते सर्व विश्वाचे व्दार आहे. येथून सूर्य अमृत व अग्नि परमेश्वर रूप देवतांकडे-(शिव) जातात.

भूतालोकादिशः क्षेत्रसमुद्राः पर्वतास्तथा। द्वयोश्च निम्नगा वेद शास्त्रविद्या कलाक्षराः॥

भूतलोकांच्या दिशेकडे समुद्रउगमी तसेच पर्वत यावरून वेदशास्त्रविद्या व कलाक्षर खाली वाहतात.

स्वरामन्त्रपुराणाश्च गुणाश्चतैस्य सर्वशः। निजं जीवात्मना तेषां क्षेत्रज्ञः प्राणवाहनः॥ सुषुम्नान्तर्गतं विश्वं तस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम्॥ इति।

पुराणांचे गुण वर्णन करून त्यातील मंत्रांचे पठण करावे जिवात्मा,जेथे निजला आहे तेथपर्यंत क्षेत्रज्ञ (परमात्मा) प्राण नेतो.सुषुन्मेत असणारे विश्व अश्यातऱ्हेने प्रतिस्थापित आहे.

चिन्तातिमिर भास्करे - चिंतातिमिर भास्कर

शरीरान्तर्गतोमेरुमाश्रित्यमणिदण्डवत्। सुषुम्ना वर्तते देहे बिसं निभा शुभा॥

शरीरात असलेली नाडी पाठीच्या कण्यात असून ती नाडी दंडासारखी (जाड-कठीण पण ताठ नाही) आहे जिस सुषुन्मा असे देहात म्हणतात ति कमळांच्या देठाप्रमाणे असून मुलामा दिल्यासारखी चमकती आहे.

आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं तन्मध्ये वर्तते चिति। तावाद्यन्तप्रभास्यन्तश्चित्तमित्यभिधीयते॥

ब्रह्मस्तंभापर्यंत त्यामध्ये चित्त वावरते.चित्ताच्या प्रभेची सुरवातीची स्थिति तेथे आहे.

तच्छिद्रघटमध्यस्थं दीपज्वालेव दीप्यसि। एवं जीवस्वरूपान्तं व्याप्तमुक्तं हि पुत्रके॥ इति।

त्या घटाच्यामध्ये दिपज्वालाने मार्ग दिसतो,तसेच जीवस्वरुपात लहानबाळाप्रमाणे मुक्तपणे वावर आहे.

याज्ञवल्क्ये - याज्ञवाल्कानुसार

मूलाधाराग्रकोणस्य सुषुम्नाद्वादशान्तगा। मूलोर्ध्वच्छिन्नवंशाभाब्रह्मनाडीति कथ्यते ।

तस्यास्तु सुषिरं सूक्ष्मं तस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम्॥

मुलाधारातील कोनात सुषुन्मा बारा अंगुळे आत आहे. मुलाधाराचे तोंड उघडल्यावर त्यास ब्रह्मनाडी म्हणतात.तसेच तेथे सूक्ष्म छिद्र असून तेथे सगळ्याचे अधिष्ठान आहे.

मस्तकान्ते चतुःस्थानात् ऊर्ध्वंवाङखेमानसोऽधिकम्। द्वादशान्तमितिख्यातं परमात्मा व्यवस्थितम्॥

मस्तकातील चार स्थानात वर मनरुपी नदीचा प्रवाह आहे बाराअंगुळावर परमात्मा स्वरूप स्थिति आहे.(पाप-पुण्याच्या बारा अंगुळे)

तस्मादधः स्थिता शक्तिः उन्मनी चतुरंगुले। समनानामया शक्तिः सा शक्तिस्तत्र सुस्थिता॥

त्याचप्रमाणे शक्ति चैतन्यरूप असून चार अंगुळे स्थित आहे. समान नामक शक्तिचे अनुकूल वास्तव्य तेथे आहे.

त्रियंगुलादधो लक्षभानु कान्तिप्रकाशिनी। शिरोग्रेह्यं गुलीस्थाने शक्तिः सैव च सुप्रभा॥ इति।

लक्षावधी किरणांची कांती तेथे प्रकाशित असून ती तिन अंगुळे आहे.

तन्त्रसारे - तन्नसारानुसार

तच्छिवात्तपराशक्तिः सहस्त्रांशेन जायते। शान्त्यादि बहुनोक्तेन सा शक्तिर्व्यपदिश्यते॥

त्याचसारखी पराशक्ती सहस्त्र अंशाने जाते. बऱ्याच लोकांच्या मते शांत आदि शक्तिची ति दिशा आहे.

तदुक्तं मृगेन्द्रे - म्हणून मृगेन्द्रानुसार

सा च कुण्डलिनी शंभोः शक्तिः शुद्धा इडात्मिका॥

कुंडलिनी शिवरूप शक्ति शुद्ध इडेची (शुद्ध इडानाडीत) आहे.

न तदात्मे स्थिता सैव वर्तमाना परिग्रहे। उपादानत्वते देहे तोः कुलाले मृत्तिका यथा इति॥

वर्तमानात पूर्वसंस्काराने सेवा करते पण एकरूप होत नाही ज्याच्यात्याच्या देहानुसार (कुवतीनुसार)अमूल्य पृथ्वीरूप स्वरुपात आहे.

सहस्त्रारे द्व्यंगुलाग्रे मणिभादण्डवत्स्थिता। पार्श्वद्वयोर्बिन्दुयुक्ता शक्तीस्तिष्ठति सर्वदा॥

सहस्त्रात दोन अंगुळानंतर अलंकाररूप मुलामा दिल्यासारख्या स्थितीत आहे. पार्श्वभागी बिंदूयुक्त असून शक्तिचा तेथे सदा वास आहे.

दण्डादधस्त्र्यंगुलाग्रे बिन्दुमध्येर्ध चन्द्रभा। निरोधिनीति विख्याता शक्तिस्तिष्ठति सर्वदा॥ इति।

दंडात (मेरू) तीन अंगुळानंतर बिंदुत अर्धचंद्र आहे. तेथे निरोध करावा असे प्रसिद्ध आहे,कारण शक्तिचा सर्वदा तेथे वास आहे.

अन्तसारे - अंतसारानुसार

अंगुलत्रितयेनन्तो ललाटे पादमात्रकम्। दिव्यलिङ्गस्समाकारो ह्यर्धचन्द्रसमप्रभः॥

तीन मात्रांनंतर लालाटांत चतुर्थ पदाने मात्रारूपी विद्यमान आहे.दिव्य लिंग,तापलेल्या चंद्रप्रभेप्रमाणे आहे.

तदुक्तं योगसारमञ्जर्याम् - त्याचप्रमाणे योगसारामार्जयामानुसार

ललाटे परमेशानि दिव्यावाराणसी पुरी। अवर्णमन्त्रेनन्ताख्यो विरजा च सरस्वती।

भ्रूमध्ये द्व्यंगुलावृत्ते दीपाकारसमप्रभा॥

ललाटात परमेश्वराची दिव्य वाराणसी पुरी आहे. रंग (निश्चित फळ नसलेल्या) नसलेल्या मंत्राने सुद्धा जिच्यापर्यंत पोहोचता येत नाही अशी गतीने बदलणारी (ॐकार नाद वेगवान आहे) अशी सरस्वती आहे.

सितासितासरित्संगः स्थितस्सोमेश्वरः शिवः।

गंगा यमुनेच्या संगमावर (प्रयाग क्षेत्र) असेलेले सोमेश्वर शिवरूप आहे.

तथा च श्रुतिः - तसेच श्रुती

यत्र गगांच यमुना यत्र प्राची सरस्वती। यत्र सोमेश्वरो देवस्तत्रात्मा ह्यमृता कृतिः॥

जशी गंगा यमुना तशी त्याशी निगडीत सरस्वती तसेच सोमेश्वर व देवगण मृताचे कार्य करीत आहेत.

ततोंगुलिकाकोशे द्विमात्रेर्क शशिप्रभा। माया तत्वविषोरुद्रः कण्ठदेशे व्यवस्थितः॥

तसेच लहानगोळ्याच्या कोशात दोन मात्रांची चंद्रप्रभा आहे. मायातत्वरूप व रुद्राचे विष यांचे स्थान कंठात आहे.

दक्षिणामूर्तिकल्पे - दक्षिणमूर्तीकल्प यानुसार

नाभेरूर्ध्वे वितस्त्यन्ते हृदयं चतुरंगुलम्। तदन्ते संस्थिता मेधास्वरूपाग्निसमप्रभा॥

नाभिमण्डलमध्ये तु इच्छाविद्या प्रतिष्ठिता॥ इति।

नाभीच्या वरच्या भागात वितस्त अंतरावर हृदयात जलद गोडवा पसरतो.त्याच्या शेवटी मनाच्या शक्तीची बुद्धिरूपाने प्रभा आहे.नाभी मंडलात इच्छा विद्या प्रतिस्थापित आहेत.

तदधो मणिपूराग्रे रत्यारतिपतिः स्थितः। मूलाधारे स्थिता शक्तिः कुण्डली परदेवता॥

तेथे मणिपूर चक्राग्रांवर पतीबरोबर प्रियेचा वास आहे. मूलाधारात कुंडली परमदेवता शक्ति विद्यमान आहे.

योगसारमंजर्याम् - योगसारमर्जय

अथ ब्रह्मार्गलद्वारं दुर्विज्ञेयं महेश्वरि। कलञ्चतुष्कं तत्रस्थं चतुर्वर्गात्मकं परम्॥

बंद ब्रहव्दारात न-जाणता येणारी, महेश्वरी आहे,चारभागात विभागलेले,त्याच्या किनारीवर,दिव्य तेथे स्थित आहे.(मुलाधार चार पाकळ्यांचे आहे)

पूर्वभागेऽमृतानाम गुप्तं दक्षिणगोचरा। शिवापश्चिमदिग्बागे परापर शिवोत्तरे॥

पूर्वभागात मृता-नावाने(निजलेली)गुप्त व दक्षिणेकडून पाहोचण्याजोगी,शिवा,पश्चिमेकडून उत्तरेकडे आहे.

तद्वारं रसनाग्रेण भित्वापूर्वकलामृतम्। यदापिबति वै योगी मासादर्धेश्वरो भवेत्॥

त्या व्दारात रसनेच्या अग्रावर पूर्वीच मुक्त झालेले (पाझरलेले) कलामृत आहे,जो योगी त्याचे प्राशन करील तो ईश्वर होतो.

यथा गुप्तामृतं दक्षे योगी रसनया लिहेत्। मासा देव न संदेहः साक्षादेवार्धेश्वरो भवेत्॥

जर गुप्त अमृत योगी पिण्यास गेला तर ते जीभेवरून पडते, अमृत प्यायलेला योगी महिन्यात देव देवेश्वर होतो ह्यात शंका नाही.

तत्पश्चिमे कलापानात् तद्वत्कामेश्वरो भवेत्। उत्तरस्थ कलापानात् परमेष्ठित्वमाप्नुयात्।
तदूर्ध्वे मण्डले लीनं ब्रह्मरंध्रे परामृतम्॥

पश्चिमेकडील कलापानात कामेश्वर रूप प्राप्त होते. उत्तरेकडील कालामृतपानात परमेश्वरासारखा श्रेष्ठत्वाचा अनुभव येतो.

तत्सुधापानमात्रेण जीवान्मुक्तः शिवो भवेत्। तत्र चूलितलं प्रोक्तं केदारं प्राहुरोश्वरी॥

तसेच अमृतपानाने जीव मुक्त होऊन शिव स्वरूप होतो. तेथे तळात केदाराला अर्ध्य दिल्यासारखी स्थिति असल्याचे म्हणतात.

तत्र सोमकलाश्चाष्टौ विख्याता वीरवन्दिते। अमृतामानदापूषा तुष्टिः पुष्टी रतिर्धृतिः॥

तसेच सोमकला प्राशनाने,वीर वंदन करतील असा विख्यात होतो. चंद्रकलेचे अमृतपान करून रतीभोगाचे समाधान व तृप्ती मिळते.

शशिन्यादि कलापानात् खेचरत्वं प्रजायते। भ्रूमध्यन्नमयेत् प्रोक्तं तत्प्रोक्तं सोममण्डलम्।
चन्द्रिकादि कलाप्रोक्तं परामृतनिकेतनम्। जिह्वया यस्य तत्पानं तस्य वज्रसमं वपुः॥

शशीप्रमाणे कलापान करून खेचरत्व प्राप्त होते. भ्रूमध्यात अमृत मंडल असल्याचे म्हणतात. परामृताचे मंदिर चंद्रिकादि कलेत असल्याचे म्हणतात.जसेजसे जिव्हया त्याचे प्राशन करेल तसे तसे शरीर वज्राप्रमाणे होते.

तदूर्ध्वं वज्रकन्दाख्यं शिलाखेचरिमध्यगम्। ललाटं तं विजानीयात् तत्र देविकलाश्रयम्।
तत्प्रादिकलापानात् अस्त्रशस्त्रैर्न भिद्यते। आचिन्त्यः सर्वविज्ञानैः विरूपा विषयान्वितैः॥

तेथे ऊर्ध्वदिशेला वज्ररूपगाठीला जोडलेली नाडी आहे जो खेचरिचा मध्य आहे. कपाळातून (ललाट) उत्पत्ति होते असे हे देवि,कलेचे ते आश्रय स्थान आहे.कलापान केलेल्यावर अस्त्र-शस्त्र चालत नाहीत,चिंतन करताच रूप व विषयाचे पुर्णज्ञान होते.

भैरवा भोगवेत् सत्यं वज्रकन्दप्रभावतः। नासिकाधो धरोष्ठोर्ध्वे राजदन्तमहापथे॥

भैरव भोगात वज्रकंदाचा प्रभाव हे सत्य आहे. नासिका ऊर्ध्व धारणा ही राजाच्या महापथासारखी आहे.

तत्रपूर्णामृताकामदायिनी च कला द्वयम्। संप्राप्य कुंभकावस्थां रसनाग्रेण संस्पृशेत्॥

तेथे पूर्णअमृतरूप कामदायिनी कलेची जोडी आहे. रसना (जीभ) अग्राच्या स्पर्शाने पूर्ण कुम्भकावस्था प्राप्त करावी.

द्विमासं तत्सुधापानात् सर्वरोगो विनश्यति। गुदलिंगान्तरस्थानंमाधारपरिकल्पितम्॥

दोन महिने अमृत प्राशनाने सर्वरोगांचा विनाश होतो. शिवण (गुद लिंग यामधील) स्थानी आधाराची कल्पना करावी.

तत्रपञ्चकलाः प्रोक्ताः प्रागुप्तपरमामृतः। सुधा सुधामयी प्राज्ञा कालघ्नी ज्ञानदायिनी।

अशारितिने पाचकला ज्या पर अमृतरूप असून गुप्त होत्या त्या सांगितल्या. अमृताचे अमृत अशी बुद्धि काळानुरूप ज्ञान देणारी आहे.

कलाः पञ्चसुधाधाराः कीर्तिताः सर्वसिद्धिदाः॥

पंच अमृतधारा कलेचे सर्वसिद्धांनी वर्णन (स्तुति) केले आहे.

तत्रस्था परमाशक्तिर्मायाकुण्डलिनी शिवे। तत्राकुंचनयोगेन कुम्भकेन सुरार्चिते॥

तेथे शिवस्वरूप कुंडलिनी असून जी परमशक्ति मायारूप आहे,आकुंचन करण्याचा (गुदव्दार) योग साधून कुंभकाचे आचरण करावे.

मूलशक्त्या समास्वाद्य तत्रगंशीतला मृतम्। सुषुम्नाया समुन्नीय स्वाधिष्ठानादि पंकजात्।
तत्सुधावृष्टिसंसिक्तं स्मरेदखे ब्रह्माण्डकावधि॥

मूळशक्ति (तुरट-खारट)विचित्र स्वादाची असून शीतल व मृतावस्थेत (गाढ निद्रेत) आहे.तसेच स्वाधिस्थान कमळात वर चढली आहे.ब्रह्मांडातून पडल्याप्रमाणे तेथे अमृत वृष्टि करते.

तत्रस्थममृतं गृह्यशक्तिः श्रीकुण्डली परा। सुषुम्नामार्गमासाद्य ब्रह्मधामान्तमेयुषी॥

श्रीकुंडलिनी परा ही गूढ शक्ति तेथे सुषुन्मेपासून ब्रह्मधामाच्या अंतापर्यंत आहे.

पञ्चमासप्रयोगेण पञ्चभूतजयं भवेत्। शिवसाम्यो भवेत् सत्यं त्रिकालाभ्यासयोगतः॥

पाच महिन्याच्या प्रयोगानंतर पंचभूतांवर विजय प्राप्त होतो. त्रिकालअभ्यासाने शिवासारखा होतो हे सत्य आहे.

नाभिस्थानं हि मया देवी स्वाधिष्ठानं तदुच्यते। तत्र दिव्यामृतमयं कलात्रयमुदीरितम्॥

हे देवी नाभिस्थानातूनच ती स्वाधिस्थानात जाते. तेथे दिव्य अमृतमय होऊन तिन्ही कला पर्यंत वर चढते.

सुषुम्ना परमाह्लादा विद्याचेति प्रकीर्तिता। पूर्ववत्कुम्भकावस्थां प्राप्यशक्तिं प्रबोध्य च॥

सुषुन्मा परम आल्हाददायी असून विद्येला चेतना देणारी आहे अशी कीर्ति आहे.पूर्ववत कुम्भकावस्था तिच्या जागृतावस्थेत प्राप्त होते.

तत्सुधापानमात्रेण पूर्वोक्तफलमश्नुते। गुदमेढ्रान्तरं यद्वै वेणुदण्डं तदुच्यते॥

अमृतपाना झाल्याबरोबर पूर्वीच सांगितलेले फळ मिळते. शिवणीजवळ (गुद-लिंग मधील जागा) मन व वेणुदंड(बासरी) प्रमाणे (बसणे) असल्यासारखे उत्तम होय.

कलाचतुष्कं तत्रोक्तं परामृतरसायनम्। सुशीता च महावृष्टिः पलितघ्नी वलीक्षया॥

असे म्हंटले जाते कि चारकला परामृताचे रसायन होय,ह्याच्या महावृष्टीने म्हातारपण व सुरकुत्या नाहिश्या होतात.

तत्रशक्तिं समुद्बोध्यपूर्ववत्प्लावयेत् तनुम् । चतुर्मासप्रयोगेण पूर्वोक्त फलमश्नुते ॥ इति ।

अशा तऱ्हेने शक्तिबोध झाल्यावर काया पूर्ववत (तरुण) होते. चार महिन्याच्या प्रयोगाने पूर्वी सांगितलेले फळ मिळते.

योगशांकरे - योगशांकर

अतः परं प्रवक्ष्यामि परामृतमहापथम्। वज्रकन्दे ललाटे तु प्रज्वलच्चन्द्रसन्निभम्॥

आतापर्यंत मी परम-अमृताच्या महापथाचे वर्णन केले जे कपाळात (ललाट) वज्रकंदात चंद्राप्रमाणे प्रज्वलित आहे.

यं गर्भञ्चतुरश्रं च तत्र देवः परश्शिवः। देवतास्तमुपासन्ते योगिन्यश्शक्तिसंयुतम्॥

गर्भात (हिरण्य) चारीकडे (पाहावे तेथे) देवरूप परमात्मा शिव आहे त्या देवतेची उपासना करून योगी शक्ति संचय करतात.

चूलीतले महादेवि लक्षसूर्यसमप्रभम्। त्रिकोणमण्डले मध्यदेवं लिङ्गात्मकं शिवम्।
रंगर्भमध्यगं देवि स्वशक्त्यालिङ्गितं परम्॥

उष्णता जेथे दिली जाते (शिवणीजवळ) तेथे लक्ष-सूर्यप्रभा आहे. त्रिकोण मंडलात मध्ये शिव लिंगरुपात आहेत.व रंगांच्या मध्ये (चक्रांच्या) हे देवी लिंग स्वशक्ति बरोबर आहे.

देवतागणसंजुष्टं भावये परमेश्वरीम्। दक्षजङ्खेघे महाभागे षङ्बिन्दुर्वलयान्वितम्॥

देवता गण त्या परमेश्वरीला नेहमी (वारंवार) नमस्कार करण्यास भेट देतात,उजव्या मांडीच्या मोठ्या भागात सहाबिंदू वलयांकित आहेत.

यं गर्भं धूम्रवर्णञ्च तत्रदेवं महेश्वरम्। लिङ्गाकारं स्मरेद् देवि शक्तियुक्तं गणावृतम्॥

जेथे धुम्रवर्ण आहे तेथे मेहेश्वर आहेत.सर्व शक्ति व गुणांनी युक्त अश्या त्यांना लिंगरुपात स्मरण करावे.

वामशंखेन्द्र चन्द्राभं स पद्मं मण्डलं शिवे। यं गर्भं ठं पदं मध्ये तत्रलिङ्गं सुधामयम्॥

डाव्याशंखाकृती चंद्राप्रमाणे शिव कमळ मंडलात आहेत. जसा गर्भ तसे पद असे पहिले तरी तेथे अमृतमय असे लिंग आहे.

गोक्षीरधवलाकारं शरच्चन्द्रायुतप्रभम्। स्वशक्त्यालिङ्गितं सर्वे देवतागण सेवितम्॥

गाईच्या दुधाप्रमाणे सफेद (पांढरे) व बाणाकृती चंद्राप्रमाणे प्रभा असलेले लिंगस्वशक्तीबरोबर असलेल्या आनंदाचे सर्व देवता सेवन करतात.

एवं देवी चतुर्दिक्षु स्थानान्युक्तानि वै मया। तेषां मध्ये महावृतं हं गर्भं तत्र पार्वति। खगोश्वरः परश्शब्दः स्वशक्त्या लिङ्गितस्थितः॥

हे देवी चारीदिशांना जेथे पाहावे तेथे माझे स्थान आहे त्यामध्ये जे मोठे आहे तेथे मी आहे तेथे पार्वती आहे.

लिङ्गाकारो गणयतु : सूर्यकोटिसमप्रभः। पृथिव्यधिफपतिर्बालः पश्चिमे सूर्यनायकः॥

लिंगाकार म्हणून ज्याची गणना होते ते कोटी सूर्याप्रमाणे तेजस्वी आहे. जणू पृथ्वीवर पश्चिमेकडील बाल सूर्यनायकच प्रतीत होईल.

दक्षशंखे निलवति वामे जलपतिश्शिवः। मध्ये व्योमाधि पतिश्शम्भुः स्थानाः पञ्चमथोदिताः॥

उजव्या बाजूला तोंड असलेला शंख उजवीकडे घेतलेले जलाचे अधिपती शिव,तसेच आकाशाधी पती शंभूचे स्थान पाचमुखी असल्याचे कळते.

योगसारमञ्जर्याम् - योगसारा

व्योमाधिपस्य देवस्य शिरोर्ध्वे चतुरंगुलम्। ज्योतिर्मण्डलमध्यस्थं कोटिचन्द्रसमप्रभम्॥

व्योमाचे (आकाश) अधिपती असलेल्या देवाच्या शिराच्या चार अंगुळावर मध्ये जे ज्योर्ती मंडल आहे ते कोटी चंद्राच्या प्रभेसारखे आहे.

दिव्यामृतमयं भाण्डं मूलबंधकवाटकम् । ऊर्ध्वरुद्धमहाशैलमभेद्यममृतास्पदम्॥

दिव्य अमृतमय असलेला स्त्रोत हा मूलबंधात बंद आहे. ऊर्ध्वदिशेला बंद असलेला व भेदण्यास अतिशय कठीण (दगड) असून अमृतासारखा आहे.

शीतलावृतमध्ये तु विलीनं लिङ्गमीश्वरम्। त्रयरेणुप्रतीकाशं कोटिचन्द्रसमप्रभम्॥

लिंगमेश्वरास तु वेष्टीलेल्या शितलेत (शीतला- कांजिण्याव्रणासारखी) विलीन कर ,तेव्हा तीन रेणू (सूक्ष्म त्रिगुण) चे प्रतिक असलेल्या त्याचा कोटी चंद्राप्रमाणे प्रकाश पडेल.

हेयोपादेयरहितंमज्ञानतिमिरापहम्। अतीत्यपञ्चस्थानानि परतत्वोपलब्धये। परामृतघटाधारकवाटं कुम्भकान्वितम्॥

ज्ञान काहीही न-वगळता (संपूर्ण) सागरासारखे प्राप्त होते. पंचस्थानातील पोहोचलेल्या (वर चढलेले) परतत्वाचा लाभ होतो. परामृताचा घट कुंभकाने प्राप्त होतो.

मनसा सहवागीशीमूर्ध्ववक्रां प्रसारयेत्। स यद्यत् प्राणसञ्चारो योगीरसनया गलम्॥

मनातील उच्चारांचा (विचार) ऊर्ध्व चक्रात प्रसार होतो. अशा तऱ्हेने प्राण संचारून योग्याचा गळा रसनाने भरतो.

लीलयोद्घाटयेत् सत्यं सम्प्राप्य सहसामृतम्। शीतलेक्षुरसास्वादु तत्र क्षीरामृतं हि मम्॥

सत्य सहजगत्या समजते व अमृत प्राप्ति सहज होते. तीक्ष्ण शितल स्वाद आहे तेथेच सागरातील अमृतरुपी मी आहे.

योगपानं पिबेन्मध्यं दुर्लभं विबुधैरपि। तत्सुधावृष्टि सन्तृप्तो परावस्थामुपेत्य च॥

अतिशय दुर्लभ अशा योगपानांबद्दल माहिती होते. तसेच अमृतवृष्टी होऊन परावस्था प्राप्त होते.

उन्मन्या तत्र संयोगंक्तभ्यं ब्रह्माण्डकान्तरे। नादबिन्दुमयं मांसं योगीयोगने बृंहयेत्॥

मन उन्मन झाल्याने ब्रह्मांडाची अंतरे वेगाने सरल्याचा योग जुळतो नादबिंदूप्रमाणे असलेले अतिशय मोठे झाल्याचे योगी अनुभवतात.

एतद्रहस्यं देवेशि दुर्लभं परमेश्वरि। जिह्वाग्रे कोटिचन्द्राभां वागीशीं परिभावयेत्॥

हे परमेश्वरी हे रहस्य अतिशय दुर्लभ आहे जिव्हा कोटीचंद्राप्रमाणे रसाळ व सर्व भाषा सहज बोलणारी होते.

परामृतकलातृप्तः कवित्वं लभते क्षणात्। जिह्वाग्रे संस्थितां लक्ष्मीं परामृतविमोदिताम्॥

परामृताने तृप्त असलेल्यास कवित्व क्षणात लाभते,जिभेच्या टोकावर लक्ष्मी वास करते जी परामृताचे पान घडविते.(आनंद देते)

ध्यायन् योगी महेशानि योगसाम्राज्यमाप्नुयात्। सहजाः पञ्चविख्याताः पिण्डेऽस्मिन् परमात्मके॥

योगी महेशाचे ध्यान करून योग साम्राज्य मिळवतात,पाचही पिंडाचे रहस्य सहज सांगता येते.

यदा संजायते देहं मातृहे पितृक्षयात्। तत्रसार्धं भवन्तिस्म देहवृद्धिमुपेयुषी॥

जो देह मातापित्यांचा होता त्याचा क्षय होतो पण अमृतपानाने देहवृद्धि साध्य करणे शक्य होते.

आद्याकुण्डलिनी शक्तिः प्रथमा सहजा स्थिता। द्वितीया च सुषुम्नाख्या जिह्वा चैव तृतीयका॥

प्रथम आद्य कुंडली आपल्या सहज स्थितीत होते दुसरे सुषुन्मेच्या ठिकाणी तिसरे जिव्हेजवळ

तालुस्थानं चतुथर्च्च ब्रह्मस्थानं च पञ्चमम्। उन्मन्या सहजा माया द्वितीयां सहजां विशेत्॥ तृतीयां सहजामूर्ध्वं चतुर्थीं सहजां विशेत्। चतुर्थीं सहजां भित्वा सहजां पञ्चमीं विशेत्॥

चवथे टाळूस्थानात पाचवे ब्रह्मस्थानात प्रथम उन्मन स्थितीत माया सहज होते दुसरे ति सहज स्थित होते तिसरे ऊर्ध्व सहज होते तसेच चवथे ती सहज प्राप्त होते पाचवे ति सहज स्थिर होते.

एवं भेदो मया प्रोक्तो दुर्विज्ञेयं कुलेश्वरि। मूलात् कुण्डलिनी शक्तिः सुषुम्नामार्गमागता॥

ह्याप्रमाणे मी ज्ञात न होण्यासारखे भेद सांगितले मूलातील कुंडलिनी शक्ति सुषुन्मामार्गाने जाते.

कुलैकतन्तु प्रतिमा कोटिसूर्यसमप्रभा। प्रविशेद् घण्टिकामार्गं शिवद्वारार्गलं विशेत्॥

मूळाची(ॐकार-नादाची) तंतुमय असलेली आकृती हि कोटी सूर्यासारखी प्रभा असलेली आहे जी घंटीकेप्रमाणे मार्ग असलेल्या मार्गात प्रवेश करून शिवव्दारात स्थित होते.

एवं भेदो मया प्रोक्तो दुर्विज्ञेयो महेश्वरि। प्रविशेत् कोटि सूर्याभं धामस्वायंभुवं प्रिये॥

ह्याप्रमाणे मी ज्ञात न होण्यासारखे भेद सांगितले,हे प्रिये,शक्ति कोटी सूर्यप्रभा असलेल्या आपल्या स्वस्थानात पोहोचते.

तत्रामृत महाम्भोधौ शीतकल्लोलमालिनी। पीत्वाविश्राम्य च सुधां परमानन्दपूर्णया।

बुद्ध्या तत्सुधया तृप्तमात्मदेहं प्रभावयेत्॥

तेथे अमृताचा व शितलतेचा कल्लोळ महाकुंभ आहे त्यात विश्राम करून पान केल्यानंतर पूर्ण परमानंद प्राप्त होतो. त्याच्या प्रभावाने आत्मा व देहाची तृप्ती होते व बुद्धि समाधान पावते.

अनेन देवि योगेन जायते दिव्यदर्शनम्। खेचरित्वं भवेत् सद्यः सर्वदुःखक्षयो भवेत्॥

हे देवी त्यायोगाने दिव्यदर्शन होते,खेचरीत्व प्राप्त होते व सर्वदु:ख नाहिशी होतात.

वञ्चनं कालमृत्यूनां त्रैलोक्यैकमणिस्तथा। अणिमादि गुणोपेतः स सिद्धो जायते ध्रुवम्॥

त्रैलोक्यातून कालमृत्यूचे नाव संपते,आणि-मादी शक्ति प्राप्त होतात.

योगीन्द्रत्वमवाप्नोति मतिख्या हता भवेत्। न च नागसहस्राणा बलेन सहितः स्वयम्॥

जायते शिववद्योगी सत्यं सत्यं मयोदितः॥

तो योगेंद्र (इंद्रिय जिंकलेला) होतो,व बुद्धि सर्व पाशांपासून मुक्त होते.सहस्त्र नागांचे बळ येते (त्यांच्या शिवाय कार्य घडते) जे-जे सत्य असेल त्या सत्याला शिवप्राप्ति कार्यात असलेला जातो.

शिवःशिव

मूलाधारात् समुद्भूता षट् कवाट विभेदिनी। भित्वाब्रह्मार्गलं दिव्यं स्वपते स्थानमेयूषी॥

मूलाधारात असलेली सहा व्दार भेद्लेली (कुंडलिनी) दिव्य ब्रह्मव्दारातून स्वपती बरोबर स्थान प्राप्त करते (भुषविते)

वह्न्यर्कमण्डलं भित्वा द्रवन्ती चन्द्रमण्डलम्। तदुद्भवामृतास्वादा परमानन्दनन्दिता।

कुलयोषित्कुलं त्यक्त्वा परं पुरुषमेयुषी॥

ब्रह्ममंडलात असलेली चंद्रमंडलात झिरपते (प्रवाहित होते) तेथे जिच्या (आनंदमयी) अमृत स्वादाने परमानंद प्राप्त होतो. कुळातल्या उत्तम कुळातील पुरुषा बरोबर शक्ति वास करते.

निर्लक्ष्यं निर्गुणं चैव कुलरूपविवर्जितम्। तत्र स्वच्छन्दरूपा तु परिरभ्यस्वकं पतिम्॥

निर्लक्ष व निर्गुण या आपल्या-असे आपल्या कुळाचे रूप दर्शविते,तसेच मुक्त असून आपल्या पतीसह वर्तते.

विश्राम्य च चिरं कालं तद्भोगा ह्लाद नन्दिता। परमा वृष्टिभिर्नित्यं सिञ्चन्ती योगिनस्तनुम्॥

यथा गतेन मार्गेण पुनरेति स्वकं पदम्॥

त्या आल्हाद देणाऱ्या ठिकाणाचा चिरकाळ उपभोग घ्यावा व तेथे विश्राम करावा. योग्याच्या शरीरात परमवृष्टि नित्य होते.अश्या तऱ्हेने परत स्वपदाला योगी जातो.

॥ इति यागे सारसंग्रहे सुषुम्ना कलानां स्वरूपनिरूपणं नामपञ्चदशोध्यायः॥

अशारितीने योगसार संग्रहातील सुषुन्मेच्या कला स्वरूप निरूपणाचा पंधरावा अध्याय संपला

<u>जीवात्मा स्वरूप</u>

अथ शरीरे जीवस्थानानि जीवात्मस्वरूपं चोच्यते -

जीव स्थानात जिवात्मस्वरूप शरीरात आहे

शिवयोगे - शिवयोगानुसार

आधारे हृदये चैव शिरः स्थाने व्यवस्थितः।देहसङ्गस्स इत्युक्तश्शिवेन परमात्मना॥

हृदयाच्या आधाराने,शिर स्थानी विद्यमान आहे, देहाच्या संगतीने अशारितीने शिवपरमात्मा युक्त आहे.

ब्रह्मोपनिषदि - ब्रह्मोपनिषदाप्रमाणे

नेत्रस्थं जागरितं विद्यात् कण्ठे स्वप्नं समादिशेत्। सुषुप्तं हृदयस्थं तु तुर्यं स्यान्मूर्ध्निसंस्थितम्॥ इति।

नेत्राने विद्या जागृत होते. कंठात स्वप्न निर्माण होते,हृदयात सुषुप्ति,तुर्यस्थान मुर्धेत आहे.

दत्तः दत्त

वायुस्तेजस्तथाकाशो त्रिविधो जीवसंज्ञकः। स जीवः प्राण इत्युक्तः वालाग्रशतकल्पितः॥ इति।

आकाशातील वायूतेज त्रिविध जीवांची ओळख आहे,केसाच्या टोकाच्या शंभर तुकड्यासारखा (सूक्ष्म) जीव आहे अशी कल्पना आहे.(जीव हा सूक्ष्म आहे)

याज्ञवल्क्ये - याज्ञवल्क

न्यग्राधे बीजं शतधा विभज्य। तदेकभागस्य शतांशतुल्यम्। तस्यांशभागं मुनयो वदन्ति। तथैव जीवाख्यमितिप्रसिद्धम्॥

अग्राच्या बीजाचे शंभर भाग केल्यानंतर व त्याचे प्रत्येक भागाचे शंभर भाग केल्यानंतर एका भागाचा जीव असल्याचे प्रसिध्द आहे असे मुनी सांगतात.

मुण्डकोपनिषदि - मुण्डोक उपनिषद

एषोऽणुरात्मा चेतसा वेदितव्यो। यस्मिन् प्राणः पञ्चधासंविवेश। प्राणैश्चित्तं सर्वमेतं प्रजानां यस्मिन् विशुद्धो भवत्येष आत्मा॥

असा अणुरूप आत्मा सर्व जाणणारा व चेतनामय आहे. प्राण ज्याप्रमाणे पंचभूतात वेष्टिल्यामुळे गूढ होतात,तसेच प्राण चित्त गुरफटून टाकतात व शुद्ध झाल्यावर आत्मदर्शन होते.

मनस्तेजो रूपस्तन्निरोधात् स्वरूपलाभाः उक्तस्थाने नियम्यासून् तत्र संयोजयेन् मनः॥

मनाने तेजरूपाचा निरोध करून स्वरूपलाभ होतो नियमबद्ध स्थानी सांगितल्याप्रमाणे केले तर मनाचे नियमन होते.

मुहूर्तमभ्यसेन्नित्यं मृत्युमातङ्ग केसरी। प्राणसन्निरोधात् स्वरूप ज्ञानं सिध्यति॥

मृत्यूरुपी पेहेलवानाला नेहमी मुहूर्त पाहावा लागतो (वाट पाहात बसावे लागते) प्राणाचा निरोध केल्यावर स्वरूप ज्ञान सिद्ध होते.

ब्रह्मोपनिषदि - ब्रह्मोपनिषद

अतो निर्विषयस्यास्यमनसो मुक्तिरिष्यत इति॥

मन जितके निर्विषय तितकी मुक्ती सहज साध्य आहे.

उत्तरगीतासु – यथा जलंजलेक्षिप्तं क्षीरे क्षीरं घृते घतृम्।अविशेषं भवेत् तद्वत् जीवात्मपरमात्मनोः॥

उत्तरगीता - ज्याप्रमाणे जलाचा साठा जलात।समुद्राचा समुद्रात।तसेच त्यांचे वेगळेपण जाऊन जिवात्मा व परमात्मा हे अभेदरूप होतात.

तथा च श्रुतिः – घटसंवृतमाकाशन्नीयमने घटो यथा। घटीनीयेतनाकाशं तद्वज्जीवो न भोषमः।

कठवल्याम् – नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेघया न बहुना श्रुतेन। यमेंवैष वृणुते तेन लभ्यस्तथैवात्मा वृणुते तनूँस्वाम्॥

त्याचप्रमाणे श्रुती - आकाशात जसा घट (घटात जसे आकाशाचा जसा भास) तसाच तर्क जीवाचा आहे. कवठल्याम- असे वचन आहे कि आत्मा ना बहुस्वरूपात,ना मेघात सापडतो,तो यम-नियमांनी साधना केल्यास देहातच दिसेल.

तापनीये - तापनीय उपनिषद

ओमित्येकाक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं भूतम्।

भूतं भव्यं भविष्यदिति। सर्वमोंकारमेवयच्चान्यत्र कालोतीतम्।

भूतांची व्याख्या ही ॐकाररूप अशीच केली आहे.ज्यात भूत वर्तमान व भविष्य काळ आहे,सर्व ॐकाररूप असून काळाचा प्रभाव त्यावर आहे.

तदप्योंकार एव। सर्वं ह्येतद्ब्रह्म। अथमात्मा ब्रह्मासोऽयमात्मा चतुष्णात् जागरित स्थानो बहिः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोन विंशति मुख : स्थूल भुग्वैश्वानरः प्रथमः पादः। स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोन विंशतिमुखः चतुरात्मा प्राज्ञ ईश्वरः ततृीयः पादः। एष सर्वेश्वरः एष सर्वज्ञः एषोऽन्तर्याम्येषयोनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययो हिभूतानां बहिः प्रज्ञम् ना प्रज्ञम् न प्रज्ञानघमदृष्टम्।

जसा ॐकार तसे सगळीकडे ब्रह्म म्हणजे आत्मा ब्रह्मरूप होय. चार प्रकारचे आत्मे(बह्री,प्रज्ञ,साप्तंग,(एकोन-एक कमी)विसमुखी) आहेत,असे प्रचलित म्हणणे आहे व चार स्थाने आहेत,स्थुल भागावरचा प्रथम,स्वप्नस्थान,प्रज्ञा वाणी,(सात अंगाचे),एक कमी असलेले (सहा),चारही दिशांना असलेला ईश्वर तिसरा,जसा सर्वेश्वर तसा सर्वज्ञ,तसेच सर्वांचे अंतर जाणणारा,सर्वावर प्रभाव टाकणारा (भूतांवर),बाह्य ज्ञान असले-नसलेला,ज्ञान किंवा बुद्धीने न जाणता येणारा (अंतर्मुख ज्ञानाने जाणता येणारा) असा आहे.

अव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणम्। अचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं प्रपञ्चोपशमं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स विज्ञेयः। यआत्मा शुद्धचैतन्यस्वरूपः शाश्वतो विभुः निर्विकारः स्वयं ज्योतिःस्वभावोर्कः प्रकाशयेत्।

अव्यवहार्य ग्राह्य(ग्रह,परिस्थिती)लक्षणे,अचिंत्य, देशकालाचे बंधन नसणारा, संसार बंधन नसणारा व शिवांशी अव्दैत असलेला चौथा असे मानतात,जो आत्मा विशेष जाणण्या योग्य असून तो शुद्धचैतन्य शाश्वत निर्विकार स्वप्रकाशित स्वज्योतीरूप स्व-भावाने सर्व प्रकाशित करणारा आहे.

वासिष्ठः वसिष्ठ

य आत्मा चिन्मयः स्वच्छः प्रवृत्त्युपचयोऽच्युतः। हेयग्राह्योज्झितो देशकालजात्याद्यसंगतिः॥

आत्मा हा चिन्मय व स्वच्छ आहे पण तो प्रवृत्त होऊन देश काळ ह्याच्या संगतीने तसा भासतो.
अस्यां तुर्यावस्थायां स्थितिं प्राप्यविनाशिनी। आनन्दैकात्मलीनत्वा महानन्दपदं गतः।
आद्यन्तरहितः सत्यं चिद्रूपो निर्विकल्पकः।आत्मासंपूरिताकाशो जीवः स्याद्यः परात्परः॥
म्हणून तुर्यावस्था स्थिति प्राप्त करावी लिनत्वाने आनंदमय स्थिति येऊन महाआनंदपदि जातो. सुरवात व शेवटरहित जे सत्य आहे ते चिद्रूप असून निर्विकल्प आहे. आत्मा पूर्ण व्याप्त असून जीवाशी सुद्धा मिळाला आहे.(जिवासकट आहे)
आत्मानमितरं चापि दृष्ट्या नित्याविभिन्नया। सर्वंच ज्योतिरेवेति यः पश्यति स पश्यति॥
आत्मा तसे पहिले गेल्यास नित्य वेगळा वाटतो. सर्व ठिकाणी ज्योतीरूप असून पश्चंतिची पश्चंति (त्यापलीकडला) आहे.
अवधूतगीतासु - अवधूतगीता
एवं ज्ञात्वात्विमं मार्गं योगिनां(न्ते)वकल्पितम्। विकल्पवर्जितात्वेषा स्वयं सिद्धिः प्रजायते॥
योगीजनांनी सांगितलेल्या (कल्पना केलेला) ह्यामार्गाचे ज्ञान मिळवावे. विकल्प टाळले तर स्वसिद्धी प्राप्त होते.
नाडीप्रकारोऽपि न यत्र किञ्चित् नमीशमात्मानमुपे हि शाश्वतम्। न संयमी वा यदि वा न संयमी निष्कर्मको वा यदि वा स कर्मकः॥
आत्मबोध होण्यास नाडीप्रकार,संयम करणे वा ना करणे कर्मावर विश्वास ठेवणारा वा निष्काम कर्म करणारा उपाय शाश्वत नाही.
आत्मप्रबोधात् स विमुच्यते ध्रुवं तमीशमात्मानमुपैति शाश्वतम्। मनो न बुद्धिर्न शरीरमिन्द्रियं तन्मात्र भूतादि न भूतपञ्चकम्। अहं कृतिश्चापि न येत् स्वरूपकं तमेक मात्मानमुपैति शाश्वतम्॥
आत्मबोधात जे आत्म्याचे ज्ञान होते ते शाश्वत आहे. मन बुद्धि शरीर इंद्रिय मात्रा भूत व भूतपंचक त्याचे स्वरूप वर्णन हे सत्य नसून आत्मस्वरूप सत्य आहे.
तीर्थे वाप्यथ गेहे वा यत्र कत्र मृतोऽपि वा। योगी न पश्यते गर्भं परब्रह्मणि लीयते॥
योग्याचा देह कोठेही पडो तीर्थात वा अन्यत्र योगी परत गर्भवास भोगीत नाही तो परब्रह्मांत लीन होतो.
तीर्थे वा श्वपच गृहे नष्टस्मृति परित्यजन् दहेम्। ज्ञानसमकाल मुक्तः कैवल्यं याति हतशोकः॥
तीर्थात वा आणि कोठल्या घरात देहाचा त्याग स्मृती नष्ट करून होतो,ज्ञानी हा सर्वकाळ मुक्तच आहे त्यासाठी शोक हि नसावा.
कुलीपवित्रं जननी कृतार्था विश्वंभरा पुष्यवती च पृथ्वी। अपारसच्चित्सुखसागरेऽस्मिन् लीनं परेब्रह्मणि यस्य चेतः॥
कुळात आई ही पवित्र तर विश्वात पृथ्वी आईस्वरूप आहे अपार संचित सुखाचा साठा असलेल्या परब्रह्मात लीन व्हावे असा बुद्धीत संकल्प असावा.

योगशास्त्रस्य सर्वेषां श्रद्धाभक्ति पुरस्सरम्। शतकृच्छ्र फलं नित्यं भवति श्रवणेन तु॥

श्रद्धा व भक्तीने योगशास्त्राचा पुरस्कार करावा (उपयोग करावा) ह्याच्या नुसत्या श्रवणाने चागले फल मिळते

दिने दिने योगशास्त्रं यः पठेद् भक्ति संयुतः। तत्र श्रीः विपुला सद्यः अन्ते मुक्तिर्न संशयः॥

दिवसेंदिवस योगशास्त्राचा भक्तिपूर्वक अभ्यास करावा,ह्याचा बराच अभ्यास केल्यानंतर मुक्ती मिळते ह्यात शंका नाही.

॥ इति श्रीमद्योगसारसंग्रहे आत्मस्वरूपनिरूपणं नामषोडशोध्यायः॥

इति श्रीउद्योगसारसंग्रहातील आत्मस्वरूप निरुपण नावाचा सोळावा अध्याय समाप्त झाला.

यमादि षोडशपरैः कृत्यैरात्मस्थिति क्रमः। संप्रोक्तः षोडशाध्यायैः बहुसम्मतिभिर्दृढम्॥

यमनियम व षोडश प्रकाराने क्रमाने आत्मस्थिति प्राप्त करावी सध्याच्या सोळाव्या अध्यायाचा नीट अभ्यास करावा.

इति॥ योगसारसंग्रहः सम्पूर्णः॥